甘露文库 9

净心法要

益西彭措堪布　讲授

免费结缘，非卖品，
禁止用作任何商业用途。

净心法要……1

净心引导……9

净心法要讲记科判……19

净心法要讲记……21

净心引导讲记科判……95

净心引导讲记……97

思考题……267

净心法要　别别观修之轮

净心引导

净心法要

——别别观修之轮

全知麦彭仁波切　著
益西彭措堪布　译

顶礼曼殊师利童子！

所有三有诸过患，自心烦恼力所生，
非理作意烦恼因，如理作意能除彼。

对此具有三义：如何修习之理；相续中生起之量；其必要。

今初，如何修习之理

尤为引生贪欲境，以心明观于自前，
于彼分解为五蕴，初缘其身历历观，
血肉骨骼髓及脂，内脏五官与身支，
便溺虫发指甲等，所有不净之诸物。
于地等界诸聚合，凡可分解之种类，

尽其数量有几许，一一渐次析至尘，
细观此中任一种，汝心贪欲生不生。
除此不净零散物，所谓身者亦无余，
故身不净为幻轮，脉骨粪便之堆聚。
见如水面之聚沫，即于此义忆念住，
一旦正念相续断，转缘受想行识性，
逐一析为多体观，见如水泡似阳焰，
及如芭蕉幻事时，了知丝毫无可贪，
知后相续未失间，绵密护持此忆念，
若失不必刻意续，复移它法再析观。
如是似厕不净法，了无实义取蕴身，
生而不住刹那灭，于此如理正思维。
昔现无边诸世界，今已灭尽了无痕，
现未诸法亦如是，皆所作性厌离因，
审观众生必死殁，死主忽至无定准，
三有一切诸显现，无一可住迁变性。
总之所作有为法，无常之相有几何，
尽汝心力于任一，明显浮现次第观。
何时贪境此诸蕴，见如闪电云动摇，

乃至未散念相续，请运汝心思维修。
复次多分和合蕴，观其刹那一一分，
或唯苦受之自性，或似现乐然迁变，
抑或成为后苦因，故蕴本为众苦依。
三有中具诸苦相，所有种类尽力思，
见彼全为蕴过患，故于有漏法蕴中，
纵使细如针尖处，不具苦患者亦无，
故此蕴为众苦源，似不净泥如火坑，
乃至于彼能忆念，即应不离而安住。
尔后此等苦依处，多体无常五蕴中，
所谓我者为何法，设若观察我本空。
若见如雨似瀑流，亦如无人之空屋，
即应安住此定解，乃至未散此中住。
倘若散失复如前，再依次第别别观。
有时亦可无次第，诸法随意择一缘，
种种观察而思彼，即于此义数数观。
有时思维他者蕴，有时反观自蕴身，
有时观诸有为法，于何贪执即遮彼。
总之此四观察门，舍置非理作意后，

观察之轮无间转，如观察量定解生。
于此种种所缘境，心识清晰而游履，
应如烈火之燎原，相续不断逐一转。
于我往昔诸时中，非理作意诸邪念，
念念迁转之此位，其上安置观察修。
设若久修而疲倦，对治之观无力为，
烦恼诸敌亦不生，心应住舍而休息。
一旦倦消力充沛，复应如前别别观，
与此观察念同时，正知正念而安住。
设若忘失正念时，烦恼又复重现起，
见敌应需持利刃，别别观察当引生。
犹如于暗现光明，如是别别观察修，
纵少亦于烦恼害，大者破惑何须言。
有为轮回诸过患，以心能见有几许，
如其量于无为灭，了知清凉寂无上。

二、相续中生起之量

尽自他蕴有为法，多体无常苦无我，
何时串习彼法后，自然而然心通达，

由此勿须特意观，心无勤作任运显，
诸现悉成破碎境，尔时当伏烦恼敌。
远离烦恼波浪故，此时意海已澄清，
似彼圣者自在境，触及寂止三摩地，
心于安住寂止中，内观心性胜观起。
此为三乘诸行者，最初共同入门道。

三、其必要

何时缘起如幻法，一切本自无生故，
于法无我空性中，远离一异等二边，
无别平等之法界，此即大乘道所证，
殊胜光明之法界，如来秘藏亦为彼，
于此证悟即成为，不住轮涅大涅槃。
此为胜净大安乐，大无为之常恒法，
本具功德之圣我，无上般若波罗蜜。
无上秘密精藏义，俱生义之大乐界，
自然本智触证时，此中圆满一切法。
彼以上师之窍诀，直指人心大圆规。
是故大乘显与密，圣道共同此前行，

破开有为迷乱壳，别别观道为贤妙。
初以分别观察力，摧破引生烦恼相，
了达诸蕴空性后，离于三界之希愿。
此后依次诸缘相，极为寂灭之空性，
所断能断悉无愿，当离一切边执贪。
无贪大悲之贪相，法界空中如鸟翔，
无畏游戏三有中，获得佛子圣果位。
依于如是圣教法，寂止胜观道前行，
诸多净心修行门，已说三乘道扼要。
此法愈习愈转深，烦恼渐摧而渐薄，
如彼烦恼减几许，如是寂止愈易修。
如火烧炼之黄金，极能随顺如欲转。
无贪之心亦如是，堪能安住成止观。
何者天界千年中，日夜精勤供三宝，
所需一切诸资具，无余摄集悉奉献，
若人仅于弹指顷，观修诸行苦无常，
空与无我四行相，经云此福胜无量。
开演大乘四法印，八万四千法蕴宣，
经云此二功德等，故于此义善修习。

若尔等同如理修，十亿经藏义要故，
无劳即得深广慧，修者当成速解脱。
此善回向恶浊世，苦患逼恼诸有情，
以离欲法甘露力，普愿皆得寂灭果。

铁卯年十月十五日麦彭文殊欢喜造

净 心 引 导

全知麦彭仁波切 著
益西彭措堪布 译

顶礼上师！

修习此净心引导时,在寂静之地以静虑的威仪安坐，心中缘想暇满难得等后，对于修法生起爱乐之心。

在自己头顶上清晰地观想本师释迦牟尼佛，周围以大小乘僧众围绕，在这些圣众之前念修“所有十方世界中”等敬献七支供。此后，以猛利的敬信从内心深处如是祈祷：此座之中，唯愿加持我与一切有情，心中能生起净心修行次第。其次发菩提心：为了一切有情，愿我当来成就正等觉佛果，为此，我欲修习净心次第。

首先，将自己贪爱的对象或者任意一人，

以心观想在面前。如同尸陀林中分解尸体般，从其右眼开始，分成皮、肉、骨骼、内脏、秽物等，各自摆放一堆，对这些需要明见“此是此，彼是彼”而观想。

三十多种不净物中，每一种都以分别念逐渐分解，一直分到极微尘为止，由此应当透彻认识身体具有过失的自性。同样，把身体别别分解为骨肉等的坚固地界，暖热火界，气息风界，血液、尿液等的水界，孔隙窍穴的空界等，以这些体相不同的诸界、如凶残毒蛇共聚一处般所聚合的有漏之身，实为虚假、无有实义的体相，对此以智慧眼观察。

入座时间，长短无有一定，乃至心中尚未明观之前，须要不断修习。对此，经藏中说：譬如稻米、青稞、黄豆等堆积一处，智者各别认识到“这是稻米、那是青稞”等等。同样，对于蕴的界分解而观察，由此能了知在蕴上是如何存在多体的。首先需要这样对于色法观察。

当完成了一次如上的别别明观之后，再把受分为苦、乐、舍三种，对乐也分为眼见妙色、耳闻妙音等多体，这其中的每一个又有多种分类。如此把受也分成多体而观察。

此观结束后，对想而言，也有殊胜、低劣、中等等的种种想，对柱子、宝瓶、象马、男女等的种种想，各自按胜、劣、中等区分，又有许多不同的种类。因此，此想蕴也是种类众多的法，应当心中确认“的确如此”而产生定解。

所谓行蕴，是与心王相应之蕴，包括除去受、想二者之外的思、触等种种心所，这也是有许多种的。譬如，善心所具有信、惭、愧等多种，不善心所也有无信、无惭、贪、嗔等。以此为例，具有众多不同的种类，而其中对一个如贪或无贪的心所，如果以处所、时间、相状的方面区分，又可以分成无量。因此，行蕴也是许多种类的多体，按照这样想而观察。

再观想：对于识，也具有从眼识乃至意识之间的六种，其中每一种又有许多种类，譬如，

眼识具有取蓝、取黄等种类不同的多体，如是而观察。

如经云："诸色如聚沫，诸受类浮泡，诸想同阳焰，诸行喻芭蕉，诸识犹幻事，日亲之所说。"当心里肯定"自己确定是如此"而生起了殊胜定解之时，在不忘失的状态中能安住多久，即应安住。

如果相续消失，则不必刻意连接，应当把观想移到无常上来。也就是说，诸有为法都是自己形成之后，不住第二刹那而无间迁变的，从最初产生到最终毁灭的最后刹那之间，每一刹那生而即灭。实际上，无论是如闪电般的一个刹那，抑或安住一个大劫的器世界，凡是所作性，都仅仅是以次第刹那生灭的相续而安立的，如同流水和灯焰一般。了知之后，内心便于此安住。

总而言之，对于一切器情世界所具形成之后坏灭之相，外界四季迁变，内有情由少至老的变化，从高至低、由盛而衰、由乐至苦等，

凡是自他所见所闻的种种法,一切诸行犹如闪电、水泡、浮云般迁变的现象,乃至尚未对此生起明确的定解,就要持续不断地观修。

上述观想的相续消失时,如是由种种多体之法积聚而成、具有刹那不住、迁流之性的有漏取蕴,对此观察的话,不仅其相续和粗法,就连每个刹那也是:如同现在为痛苦,是苦苦。凡是属于自性似为安乐但以刹那灭而相续迁变的这一类的刹那,都是变苦。不论现在是苦、是乐、是舍,都如有毒之食,某时不成为苦因的刹那一个也没有,依靠前前刹那产生后后之故,即使前面有一个刹那不具足,也会障碍产生后后之果,因此,这所有的刹那也都是痛苦之因,故为行苦。如是,凡是与三苦相应的三界所摄有漏之蕴,如同火坑、粪泥,成为痛苦的依处,乃至对此尚未产生坚定的定解之间,应当不断观察修习。

此外,诸如地狱的寒热等六道各自具有的痛苦,以及自己内心感受最深等的痛苦之相,

凡是任何一种见闻的对境等,次第与多少没有固定的要求,这样对于三有中存在的所有大大小小的痛苦之相,竭尽自己的力量思维。如是数量众多、难以忍受的种种痛苦之相,在没有获得圣道之前,一直层出不穷地产生。这都是从这个有漏近取蕴的相续中所产生的,乃至尚未洞察到其纯具过患的自性之间,应当观察而引生定解。在定解自然产生而以其力量使心安住它的状态期间,如是思维而安住。

在这一观想的相续快要消失之时,则通过前面三种观察所引的定解再来认识:仅仅是对所作五蕴无常、多体、痛苦的自性,妄计为补特伽罗、人我、自我而已,对此,所谓的补特伽罗、人我、自我的自性,任何成立的也没有,如同明眼者眼前的盘绳上无有花蛇一般。以智慧眼能观见:除了仅仅是对微尘和刹那的相续及聚合之蕴,不观不察假立为我之外,并没有所谓"我"的自体。

一般而言,无我是主要的所证,但此处不

必单独着重强调它，因为对于三种观察着重抉择观修，以其修习力便能轻而易举地认识无我。对此，也是在无我的定解尚未消失之间，须要修习。

当要产生其它分别念时，不要让心跟随这些念头，应当如前再从观察五蕴为多体开始，心中不断地依次修习，由此心中对每个所缘都要做到非常确认而修习。（在此期间，）有时观察自相续之蕴，有时观察他相续之蕴，有时观察总的有为法，这样三种，随自己心里适合哪一种而观察。起座时回向善根，并在放松的状态中休息。

又入座之后，如同野火炽燃一般，观修之轮不停地转动，令心无机会产生无意义的分别念，而尽力护持好相续。如果其间心生疲倦，则什么也不想，空荡荡地放舍而休息。

又起心动念时，应当再三这样想：生起其它无意义的分别念有什么用呢？对于如理作意的方面应当用心。由此，某时一缘专注时，

将会无勤产生强大的定解之力，并且在心散逸时的座间，心中也会自然浮现出前面观想的内容，而成就大的义利。

以上这些经藏中的修行次第，不论智愚都不难了解，除了这唯一具有大义的串习之外，不必观待理论上的寻思勤作。如果加以串习，则能通达诸法的扼要，故而对此：

言不为主修为主，若修不语心内知，
不修仅说如鹦鹉，故应如此而观修。
班玛江称诚劝请，并献纸等作助缘，
麦彭尊者以略义，一饮茶间而挥就。

茫嘎拉！

净心法要 · 别别观修之轮讲记

净心法要——别别观修之轮讲记科判

- 名义
- 论义
  - 顶礼句
  - 宣说要义
  - 广说真实义
    - 如何修习之理
      - 多体观
      - 无常观
      - 苦观
      - 无我观
      - 修法窍诀
        - 观修的方法
        - 观修的要求
        - 观修的作用
    - 相续中生起之量
    - 其必要
      - 此法是大小乘显密修法的共同前行
      - 修习此法的功德
- 回向

净　心　法　要

——别别观修之轮讲记

益西彭措堪布　讲授

全文分三：一、名义　二、论义　三、回向

甲一、名义

首先解释题目。所谓“净心”，即净治相续中的染污分别。“法要”，是指此法[1]归摄了诸多经藏法义的扼要，如同颂文所说，善修此法等同如理修习十亿经藏的扼要。“别别观修”，即对这四法从各种不同的侧面进行观察修习。“轮”是比喻观察修如车轮般不断转动。

我们的第六意识一次只能缘一种所缘境，因此观想不净、无常、痛苦、无我时，也是一次缘一个侧面观察。通过对不同侧面的观察抉择后，再综合起来，就能对五取蕴的自性生起明确的认识，由此对治贪欲等烦恼。

[1] 此法：具体指多体观、无常观、苦观、无我观四法。

甲二、论义分三：一、顶礼句　二、宣说要义　三、广说真实义

乙一、顶礼句

【顶礼曼殊师利童子！】

首先，麦彭仁波切顶礼文殊菩萨，祈求文殊菩萨加持，造论期间具足顺缘、远离违缘。

进入正式修法之前，首先提出最核心的要点，然后依此具体展开四种观法。

乙二、宣说要义

所有三有诸过患，自心烦恼力所生，
非理作意烦恼因，如理作意能除彼。

所有生老病死等过患，不是无因而生，也不是他人加于自身，唯一是由自心烦恼的力量所产生。引生烦恼的主因是非理作意，而以如理作意能遣除非理作意。

产生烦恼的因缘，《俱舍论》讲了烦恼随眠、引生烦恼的对境和非理作意三种，《瑜伽师地论》还提到猥杂、言教、串习等。在这些因素当中，最关键的是非理作意。

所谓非理作意，就是不合乎真实义的作意。五取蕴本是多体、不净、无常、苦性、无我，但凡夫却因无明力而对多体作意为一、对不净作意为净、对苦作意为乐、对无我作意为我，这就叫非理作意，是三有轮回的根源。

《宝性论》云：“依于非理之作意，生起诸业及烦恼，依于业及烦恼水，生起有漏蕴处界。空中器界成坏般，如是有情生而灭。”如同风能作为水的所依，依靠非理作意的风，立即增上贪等烦恼和有漏业；如同搅动水轮成就地轮，以业惑之水而生起有漏的五蕴、十八界、十二生处。因此，六道众生都是以非理作意为根本因，随分别心和三杂染不断轮转生死的。

那么，如何消除非理作意呢？方法是如理作意，也就是引心趣向五取蕴的真相，如实观想、思维，就能从根断除轮回。

此处，引一段《红楼梦》的故事说明。

贾瑞犯了淫病，他活命心切，但是什么药都吃尽了也不管用。

一天，一位跛脚道人前来化斋，说能专治冤孽

的病症。贾瑞在屋内听见，赶紧说："快请那位菩萨来救我。"他边叫边在枕头上磕头。家人只好把道士带进来。贾瑞一把拉住道士连声说："菩萨快救我!"

道士感叹说："你这个病不是用药可治的。我有个宝贝借给你，你天天看，命就可以保住了。"于是拿出一面镜子来，镜子的两面都可以照人，而且镜把上錾着"风月宝鉴"四字。

道人递给贾瑞说："此宝物出自太虚幻境空灵殿上，是警幻仙子所制，专治邪思妄动的病症，有济世保身之功。所以把它带到世上，单与那些聪明俊秀、风雅王孙等照看。但你千万不能照正面，只能照背面。要紧、要紧！三天之后，我来收取，保证你病好。"说完之后道士便走了。

贾瑞收下镜子，心想："这个道士有意思，我何不照照试试。"于是拿起"风月宝鉴"，向反面一照，只见一具骷髅站在里面。贾瑞吓得连忙用手遮住，大骂道："道士混帐，怎么吓唬我呢！我倒要照照正面是什么。"便又向正面一照，只见所贪爱的人在镜中招手叫他。贾瑞心中一喜，便进了镜子，又犯了淫业。这时，镜子从手里翻了过来，镜中仍是一具

骷髅。贾瑞仍然不满足，又翻到正面来看，再次见到所爱的人在镜中招手叫他，便又进去了。这样三番五次，到了这一次，刚要出镜子时，只见来了两个人，拿着铁锁把他套住，拉了就走。贾瑞叫道："让我拿了镜子再走。"说完就一命呜呼了。

旁边服侍的人上前一看，发现贾瑞已经断气了。他的祖父、祖母哭得死去活来，大骂道士："这是什么妖镜，如不毁掉这个妖物，肯定遗害世人不浅。"说完就叫人架火来烧。

这时，只听到镜子里传来哭声："谁叫你们照正面的，你们自己以假为真，何苦来烧我呢！"

镜子正哭着时，只见跛脚道人从外面跑来说："谁要烧毁'风月宝鉴'，我来救也。"说着，直接进入中堂，把镜子抢入手中，飘然而去。

下面试着解读这则故事的寓义。

"贾瑞犯了淫病，吃任何药都不见效"，这是说：烦恼是由非理作意引生，所以外在药物无法根治，只有以如理作意遮止邪分别的风才能根除。所以道人说："你这病不是用药物可治的。"

道人交待贾瑞天天照看"风月宝鉴"，就可保住

性命，内义即：不能间断如理作意，应天天观想不净等。

“宝镜可以两面照人，但不能照正面，只可照背面”，意即：我们看任何一种对境都有两面，以迷乱习气力直接显现的虚假之相，是正面，而隐藏的真实一面，则是背面。照正面是非理作意，必定出不了生死；照背面即如理作意，可保全自身。所以道人说：这是专治邪思妄动之症。“邪思妄动”即分别念的风吹动了。

“要紧要紧”，因为这是性命交关之处，要出欲海唯有此路，这是离欲之法，所以是最要紧的。

“三日后，我来收取，保证你好”，这是说：经过如理如量的观修，自然可止息贪欲，获得清凉。

“贾瑞照镜子的反面见到骷髅时，赶紧用手去遮”，这点出世人不敢直面生死真相的回避心态，即一般人不愿观察、谈论取蕴身不净、无常、痛苦、无我的本相。

“当他照正面时，见美女在镜中招手呼唤”，这是随自己的迷乱习气而走。“贾瑞心生欢喜，又进入镜子”，是指在非理作意的推动下，又生起了爱、取，

造了“有”的业，落入轮回的圈套中，显现三杂染的境界。

贾瑞三番五次地重复这种颠倒的行为，表示凡夫一再随邪念之风漂流欲海，不肯回头。

“最后来了两个人，用铁锁套住贾瑞，拉了就走”，表示死时随黑白二业不自在地受生。贾瑞这时还说：“让我拿了镜子再走。”这是至死不悟，执著假相不能放下。

后来，镜子哭诉说：“你们自己以假为真，何苦来烧我。”这一声是要惊醒欲海众生的迷梦。生死的过患全是自己以假为真造成的，但众生却不能认识自己非理作意的颠倒，反而牢牢抓住常、乐、我、净的假相不放，毁谤打击“苦、空、无常、无我”的真实教法。

佛在《圆觉经》中说：胎卵湿化四生都以淫欲而正性命，当知轮回，以爱为根本。憨山大师说：“从无始最初有生死以来，生生死死，舍身受身，皆是爱欲流转，直至今日。”“如此爱根种子，积劫深厚，故生死无穷。”

学佛修行，目的是要超出世间、了脱生死，而

生死的根本就是爱欲。因此，应把对治爱欲视为修行大事。对治之法，即是如理作意，这是从根本上对无始以来的贪欲种子宣战，决定具有破灭烦恼的作用。坚牢大阿罗汉曾说："忆想妄分别，则是五欲本，智者不分别（遮止非理作意），五欲则断灭。邪念生贪著，贪著生烦恼，正念无贪著（以如理作意止息贪执），余烦恼亦尽。"

以下是具体修法。

乙三、广说真实义分三：一、如何修习之理　二、相续中生起之量　三、其必要

【对此具有三义：如何修习之理；相续中生起之量；其必要。　今初，如何修习之理】

丙一、如何修习之理分五：一、多体观　二、无常观　三、苦观　四、无我观　五、修法窍诀

丁一、多体观

尤为引生贪欲境，以心明观于自前，

于彼分解为五蕴，初缘其身历历观。

将特别能引生贪欲的对境，明观在自己心前，把他（她）分解为色、受、想、行、识五蕴，最初

缘其身体，对每一细节都历历分明地观察。

这是开始步入对治之道。过去，在这一对境的形像浮现时，由于无明的力量，内心不必造作，当即显现可爱、洁净的形相，而自然引心趣向这样的所缘，这叫非理作意。

分别心转动的速度快过闪电，非理作意一起，心立即陷入邪思妄想中难以自拔。现在要对治这一病症，就应直观对境的真实面目，而不是回避、退缩，越是贪执的对境，越要详细观察。当看清对境五蕴的本相毫无可贪之处，而能持续安住在观想中时，贪欲自然会止息。

以下剥开表皮，看看所贪对境的真实面目。

血肉骨骼髓及脂，内脏五官与身支，
便溺虫发指甲等，所有不净之诸物。

以第六意识从所贪有情的右眼开始解剖，先以文殊宝剑划破右边表皮，将其撕下，鲜血汩汩奔溢而出，染红了面部和身体。

扒光外皮后，呈现一具血肉模糊的身体。自上而下割剔身肉，逐渐露出颈骨、锁骨、胸骨、臂骨、

胯骨、腿骨、脚骨，眼前只见一副青白色的骨架。

接着，敲破颅骨，脑浆流出，击碎胸骨，掏出五脏六腑，涌出的胃液、浓痰、胆汁、粪、尿、寄生虫等，臭气熏天，以及毛发、指甲等不净物，遍满一地。

再将这些不净物分类摆放，比如，皮是一堆、骨骼是一堆、内脏是一堆等，对每一堆都要清晰明观各自的颜色、形相。

于地等界诸聚合，凡可分解之种类，
尽其数量有几许，一一渐次析至尘。

“地等界”，即地水火风空五界。骨、肉、筋、络等坚固性物质，属于地界；唾液、尿液、胃液等潮湿性物质，属于水界；呼吸、风脉等，属于风界；各种空隙、窍穴，如鼻孔、口腔、肠道中的空间等，都属于空界。

上述皮肤、肌肉、内脏等，实际是地等五界的聚合，并非实有一体之物，因此可以继续分解为多体。总之，有多少可分解的身体支分的种类，便能运用妙慧一直分析，直到分至极微尘为止。

细观此中任一种，汝心贪欲生不生。

仔细观察上述三十六种不净物乃至地、水、火、风、空中的任何一种，看看自己的心生不生起贪欲。

譬如，从粗至细分解对境的纤纤素手，对分解出的每一分，反观心中是否贪执。如果迷恋她的眼睛，就对眼睛逐渐分解，反问自己这些分解物是否可爱？

《摩登女经》中，佛问摩登女："你爱阿难什么？"

摩登女答："我爱阿难的眼，爱阿难的鼻，爱阿难的口，爱阿难的耳，爱阿难走路的模样。"

佛说："眼里只有泪水，鼻中只有鼻涕，口里只有唾液，耳中只有耳垢，身体里包裹着屎尿，臭秽不净……。这样一种不净的身躯有何利益呢？"

《出曜经》中还有一段发人深省的对话：

古印度拘睒弥国，曾有一个叫摩因提的人，因为女儿相貌端正，便想献给佛陀。

佛就问他："你认为你的女儿很好吗？"

他答："从头到脚没有一处长得不好。"

佛说："众生的肉眼真是迷惑！我从头至脚观察，

不觉她有任何可爱之处。她头上有青丝，青丝是毛，和象马的尾巴并无两样；发下有头骨，如同屠夫砍下的猪头；头中有脑髓，像泥巴一样，臊臭难闻，放在地上，人们都不敢踩；眼目实际是水池，取出来都是水汁。她的鼻中有鼻涕，口中有唾液，体内的肝、肺腥臊不净，肠胃、膀胱里尽是屎尿。她的四肢也只是骨头节节相连，筋挛皮缩，靠着气息牵动，就像木人以机关抽牵而活动。一旦气息停止，将尸体的头、足等一节节分解，内脏摆得满地狼籍。如此虚假、污秽的人体，究竟哪里好呢？”

所以，贪欲者心前显现的可爱相只是一种错乱，真实的相状并非如此。譬如：认为对方的嘴唇可爱，但是把嘴唇切开，放在眼前，只会让人恶心；进一步分解成表皮、鲜血和肉等，更是令人目不忍睹。这说明取蕴身本是周遍不清净的自性，但众生因非理作意，反而在心中迷乱地显现为洁净、妙好之相。

或者，对所贪的人依次这样观想，反观自己是否贪执：

一、盲无双眼；

二、只有半个耳朵；

三、缺手缺脚；

四、撕去脸皮；

五、呼吸停止，僵卧于床；

六、割下来的眼球；

七、取出的牙齿、骨架；

八、取出的大肠、小肠、心脏、脾胃；

九、全身切成肉糜；

十、分解成一个个微尘。

经过细致的观察，就会明白有漏的身躯，实无一处值得我们费尽心机、多方留恋。凡夫梦寐以求的，实际只是以无明力妄现的假相，可谓无中生有、以假为真。

除此不净零散物，所谓身者亦无余。

除了以这三十六种不清净的零散物假合为身躯之外，再不见有其它所谓的身体。

对此以理证成：如果身体实有自性，则与皮肉等支分的关系，或者是一体，或者是他体。

二者若是一体，则任一支分都应是身；然而，头不是身，手不是身，脚不是身，三十二颗牙齿不是

身，三百六十个骨节不是身，血液、尿液等不是身，皮、脂、肉等不是身，心、肝、胃等也不是身，热量不是身，呼吸不是身，孔穴不是身……。不仅一一不是身，多分的聚合也不是身。因为身是一体，必定不可分，而聚合体是可分的多体法，体相既然不相同，就不能说是一体。

如果二者互为他体，也有下列过失：

一、即使截去身体的支分，如理发、截肢等，身体的形相不应有变化。

二、把身体分解成零零散散的头、手、脚等后，仍应有身体存在，因为身体独立于支分之外的缘故。

三、胃等某部位疼痛时，不应说身体疼痛等。

由此证成，身体并无实有自性，只是因愚痴而把手等支分的积聚假立为身体而已！

故身不净为幻轮，脉骨粪便之堆聚。

因此，有漏的蕴身原来是不净、幻化、假合的自性。

所谓“幻轮”，是指有漏身犹如梦中之身，没有丝毫实质，仅是幻化而已，它随迷乱因缘不断显现，

所以称为“幻化轮”。

就假合而言，身体本非一体，只是由脉、骨、粪等多体暂时积聚的假相，如同用一堆雪堆成的雪人一样。

见如水面之聚沫，即于此义忆念住。

观见对方的身体如同水面的聚沫时，就在这一意义中忆念而持续安住。

一旦正念相续断，转缘受想行识性，
逐一析为多体观，见如水泡似阳焰，
及如芭蕉幻事时，了知丝毫无可贪。

当观察色蕴多体的分别念相续中断时，应当将心转至其它受想行识上，对每一蕴的自性也分析为多体进行观察。当观察究竟，见到受如水泡、想如阳焰、行如芭蕉、识如幻事时，心中了然五蕴身毫无可贪之处。

此处着重观察蕴多体积聚的自性，以妙慧对其不断分解，最后只见零散各异的多体法，至此则彻底显出蕴的真相。

一、观察受蕴

受为领纳，由于所受分苦、乐、不苦不乐三种，所以受可以分成苦、乐、舍三受，各不相同。对其中的乐受等，又可以从产生的途径分成六种。譬如，眼根、色法、眼识和合产生触，即由眼触所生乐受，同样，有耳触所生乐受乃至意触所生乐受等。也就是六根接触六境，产生六种不同的领纳，彼此他体，各不相同。比如，品尝川菜的乐受并非欣赏音乐的乐受，如果二者一体，应成品尝川菜之外不必上音乐厅聆听音乐。依此类推，可以观察到六种受是体性不同的多体法。

对其中的每一种再作分解。譬如：由所缘的色法不同，眼触引生的乐受也各不相同，这些乐受是多体之法。比如，有看见妙衣的乐受、欣赏自己美貌的乐受、观赏鲜花的乐受、看到豪宅的乐受、观看球赛的乐受、欣赏影视的乐受等。又如，舌触所生乐受，有多少种美食，就可以分为同等数量受用美食的乐受。或如，身触所生乐受，又因衣服的颜色、款式、用料等种类无边，乐受也可以分成无量种。

穿上不同的衣服有不同的感受，有些是乐受，有些是苦受，有些是舍受，各有一番感受。即使对同一件衣服，按时间划分，有过去穿的感受、现在穿的感受、未来穿的感受。例如：同一件军装，过去穿时觉得很光荣，现在穿没有感觉，未来穿时痛苦无比；若再细分下去，每一小时三千六百秒，每一秒穿衣的感受都不同，总共有三千六百种受；若以一刹那为单位，更可分至无量无边。从空间上分解，有上身的受、下身的受、左臂的受、右臂的受。总之，身体能分成多少方分，就有同等数量的由身触产生的受。

了知分解的方法之后，再观察所贪对境，便知他（她）的感受也是随着对境、时间等而不断迁变，即：悦意境现前时，内心便感到安乐；不悦意境现前时，则痛苦、忧伤；境界平淡时，心里不苦不乐。对其中的每一种，还可以按照根、境、时间、方位、相状等不断地细分下去。

总之，在六根和六境接触的任何时刻，只见他（她）在迷乱境界中，不由自主地产生种种有漏感受，即使一刹那的感受，也可以从不同的根、境、

方分等无限地分解。这无量无边如泡沫般虚假的感受，有何者值得费尽心思贪执不舍呢？其中真有一种实义可得吗?

二、观察想蕴

所谓想，即是对境界取种种相。想有多少种呢？我们对境界取多少种相，就可分为多少种体性不同的想。

譬如：在豪宅中，内心有取鲜花的想、取彩灯的想、取电器的想、取宠物的想、取家具的想、取古玩的想、取仆人的想等。对每一种想，又可以按照对境的殊胜、中等、下劣等来分解。例如：心缘取鲜花，对某几束起高贵想，对某几束起淡雅想，对另几束起平庸想，如果鲜花枯萎，则起丑陋想。从方位上分解，例如，一幅壁画，上下等方位各有不同的颜色、图像，相应生起的想也是体性各异。或者，随着时间来分解，每一刹那的想都不相同。

我们观察所贪的对境，他（她）的一生有多少个刹那，就可以分解成等量的、体性各异的想。如果把他（她）出生至今每一刹那的想依次排列开来，那真是一条长得不见边际的幻景长廊。对于这样忽

尔显现、如阳焰一般的万千假想，我们有必要去追逐、执取吗?

有人说：他（她）对我很用心，经常想我，因此我喜爱他（她）。

事实上，他（她）的想只是由于迷乱力而以妄识缘取的一幕幕虚假幻相而已，全是迷乱，毫无可爱之处。智者当看破这一点，而寻求无上的寂静清凉。

三、观察行蕴

行是造作之意，具有能推动心王趣向所缘境的作用，包括相应行与不相应行两类。此处特指相应行，即除受、想之外的一切心所法。

“善心所”有信、精进、惭、愧、无贪、无嗔、无痴、轻安等，“恶心所”有贪、嗔、痴、忿、恨、谄、诳、无惭、无愧等，此外还有触、作意等心所。

以贪心为例：贪执的对境，处所上，有此处的境、彼处的境；时间上，有过去境、现在境、未来境，少年时贪执的境、青年时贪执的境、老年时贪执的境；相状上，有种种形状、颜色、格调等。由所贪境种种不同，执取对境的贪心也就有林林总总。

以此类推，行蕴中的每一种心所都可以不断无限细分。观察究竟时，便会明白：行蕴只是由众多不同的法积聚而成，如同将芭蕉层层剥析后，就会发现它只是一种假立之法。

四、观察识蕴

识以了别为义。从能了别色、声、香、味、触、法，而分成眼、耳、鼻、舌、身、意六识。对其中每一类，还可以无限细分下去。

比如，了别一棵树的眼识，可由树上有多少片叶子，每一片树叶上下等不同方位上有多少颜色、形状，而分成数量相等的眼识。

以此为例，从时分、方位、对境的相状等，可以将眼识分成无量，对其余五识也应做同类观察。

由此便能发现：识蕴如同幻师幻化的事物，只是心前幻现的假相而已，实际观察之后，不得丝毫实义。

大小乘的《俱舍论》中，对众生的身心结构作了细致入微的分析，如同磨面粉一般，将五蕴、十二处、十八界逐一剖析，由此观察到本无实有一体的众生。所谓的众生，只是由多体的种种法暂时假

合而成的。

佛经中说，就像逐类观察粮仓里堆积的粮食，只见这是大米、那是黄豆等，对其中的每一类可以再分为每一粒。同理，以智慧眼来观察五取蕴中隐含的内容，打开身心的仓库，会发现里面只有形形色色的色、受、想、行、识，除此之外再无其它。观察至究竟时，就会产生胜解：原来身心只是不可计数的假相的聚合，没有丝毫可贪之处。

知后相续未失间，绵密护持此忆念，
若失不必刻意续，复移它法再析观。

了知对境毫无可贪之后，应当在这一分别念的相续尚未消失期间，绵密地护持正念。倘若消失，则不必刻意连结，应当转换观察的对象，心缘其它法再继续分解观察。

这就像是挑担子，右肩累了，不必勉强，应换左肩挑，如此既可避免损伤身体，又能持续长久。同样，观修也要顺其自然，在一种定解消失时，就变换题目再作观察，这样能使自心始终处于最佳状态；否则，勉强连结容易心生疲倦，导致昏沉、掉举等。

丁二、无常观

如是似厕不净法，了无实义取蕴身，
生而不住刹那灭，于此如理正思维。

如此似行动厕所般的不净法——毫无实义的五取蕴，不仅是多体积聚，而且产生后刹那不住，当即坏灭，对此刹那性再作如理思维。

观修细无常之前，有必要以理证建立内外有为法都是刹那无常的宗义，因为破除疑惑、引生正见之后，方能随顺作观。

首先，从变化的角度观察

如果有为法不是刹那性，则应在一段时期内没有任何变化；然而，内的蕴身由少而壮至老，每一阶段都有变异，外界物质也有由新而旧的变化，因有前后的变异，就可决定第一刹那开始便已逐渐转变。否则，第一刹那后不变，后后刹那也不可能变化，然而现见变异的缘故，便可断定内外诸行是刹那变异。

比如：一个孩童的身体，虽然短时间辨别不出他在衰老，但时隔六十年后，他便须发皆白、面目全非。从这一粗大变异细细推寻，六十年的大变实

为十年、十年的变化渐积而成，十年之变又由每一年的变化累积而来，一年之变也不是顿然突变，而是由一月一月渐变所形成的。如此，月由日变，日由时变，时由分变，分由秒变，最终了知，一切都是刹那刹那迁变性的。

再如烧水，由刹那刹那加热，最终水才沸腾，并非前时一直不变，到最后才突然发生巨变。这样观察，实不见有一种非刹那性的转变。

有人说：既然有为法刹那生灭，则在不同的时分应是不同的事物；但是，我们先前见过的事物后来再见时，都会认为就是先前所见。因此，有事并非刹那灭，应是持续安住的。

答：前后时位的事物并非一体，只不过由于同类不间断地随转，使你误以为一体而已。譬如：一条河流每一刹那生而坏灭，不断换成新的河水，但是因为前后极其相似而让人造成错觉，认为往昔我渡过此河、现在正渡此河、将来也要渡过此河。

对方又说：我们并未现量见到前后不同，如果硬说前后不是一体，有何道理？

答：你所见的有为法，其第一刹那是否是刹那

性？若是刹那性，第二刹那即应灭尽，前后刹那不是一体；若非刹那性，则第二刹那应继续安住，非刹那性仍是非刹那性，因为不可能无故由非刹那性变成刹那性。依此类推，应成后后始终安住的常法，和有为法的体相相违。况且，以“现量未见”不能断定毕竟无有，比如没有现见体内的五藏六腑，并不代表其不存在。

再从反面观察，有情蕴身不是刹那性应成何种过失。

就空间来观察，譬如：从家门走五百步到经堂，由每刹那空间位置的移动积累起来，才从此处的家门到达彼处的经堂。如果没有刹那性的变化，应成前后一体，即刚跨出家门就已身在经堂，或者到了经堂还在家门口。从时间上观察，例如：一个坐摇篮的婴儿成了老态龙钟的祖母，这是由刹那微细变异逐渐积累而导致的巨变。如果不是刹那灭，应成前后一体，即作了老祖母还应是婴儿。

有人说：石块等坚硬物，遇到铁锤等违缘才会毁灭，之前一直安住，因此不是刹那灭。

答：石块遇锤毁灭，实可断定它是刹那性，因

为如果不是刹那性，应当任遇何种因缘都不改变。例如，用凿子在石块上刻写“嘛呢”，当文字出现时，石块已经发生了变化，这说明石块是刹那灭的。为什么呢？因为：如果石块的自性非刹那灭，则在某一刹那时，无论如何凿刻也不会有变化（若有变化，则应成刹那性），这样一一刹那都不变异，则始终都无变化，应成石片原样不动，没有任何文字出现。因此，是以石块的刹那灭为近取因，铁锤锤击为俱有缘而导致石块相续的毁坏。石块若不是刹那灭，单以铁锤锤打，决定纹丝不动。

其次，从因果的角度观察

凡是因果所摄之法，必定是刹那性。因为：因不是刹那性而能生果，将有常法生果的过失，如此应成虚空能生莲花；果不是刹那性而出生，也有因缘聚合能生虚空的过失。

实际上，常法永不改变，所有不可能有任何作用，那么又怎能生果呢？如大米是常法，则应永远是大米，无法转成米饭。就果来说，任何果都是前无而新生的，怎么会是常法呢？所以，凡是属于因果的事物，决定为刹那性。

就心观察，心是有为法的主宰或根本，心有所动，身语也会随之而变化。譬如：贪心动了，身体即现追求的行为，口说甜言蜜语，脸上绽放笑容；嗔心若发，立即造成面部肌肉紧张、呼吸急促、语言粗暴等。由于分别心刹那不住，导致受心支配的表情、身语行为、生理活动，全都是无常性的。这是从因无常决定果都是无常。

观察所贪的五蕴身：他（她）的表情、语言是否刹那不住，他（她）的行动是否不断运转。将过程分解，观到细微时，可以见到他（她）的五蕴的确是刹那刹那迁变之法。

所以，凡是属于因果的有事，必定是刹那性。

有人说：由因缘形成第一刹那的有事之后，在尚未出现毁灭因缘期间，将不断地相续。

破斥：因果都是刹那性，如果以因生起第一刹那，从第二刹那开始无因，应成这一有事在第一刹那灭尽之后不再相续；倘若无因也能使其相续，应成由石女儿也能引生相续。因此，第二刹那必是以新的因产生，不同于第一刹那，由此证明是刹那灭。

以上证成有为法皆是刹那生灭。正因为如此，

才形成从一刹那到一大劫之间大小各异的相续，并由刹那数量的多少安立为相续的长久和短暂；相反，若不是刹那生灭，则既不能形成相续，也无法安立时间的长短。

我们所贪的凡夫众生，只是烦恼和业的幻化，身心都极易变化。三界当中无一凡夫可以依靠，因为每个有漏的五蕴皆不离无常的本性。比如：最初相识时，觉得对方很好，以为彼此的感情可以天长地久，其实这只是一厢情愿的想法。因为，五取蕴幻化无常的自性，不会因人们幼稚的幻想而改变。对方相续中潜藏的无量习气，不曾通过修道伏断丝毫；虽然暂时恶习没有现行，但是遇到因缘就会暴露无余，原先可爱的人会变得像罗刹一样面目可憎。自己分别念前显现的常、乐、我、净，只是以迷乱心识假立的，一旦习气变化，原先的幻想就会随之破灭。

这就是轮回的本性，在未超出轮回之前，一切都是烦恼的显现。

昔现无边诸世界，今已灭尽了无痕，

现未诸法亦如是，皆所作性厌离因。

往昔曾经出现过无量无边的世界，时至今日，都已灭尽，了无踪影，现在和未来的诸法也无不如此，都是所作性——刹那坏灭，这真是令人厌离的因。

《大智度论》云：“大地草木皆磨灭，须弥巨海亦崩竭，诸天住处皆烧尽，尔时世界何物常？”劫末出现大无常时，大地草木焚毁无余，坚固的山王倒塌崩裂，辽阔的四大海完全枯竭，连上界的天宫也被烧成灰烬，这个有漏的世界哪有一法能永久安住呢？

无常的猛风时刻吹刮着有漏诸蕴，哪怕再粗大、再久远的相续，也必有彻底摧毁之时。所以，一切有为法都不坚实、不牢固、不可取、不可贪。

姑且不说有漏器情，就连具足十力、四无畏等万德的佛身，化缘尽时也同样示现入于涅槃。

《阿含经》中有一段对话：

有一天，阿难见佛，顶礼并亲吻佛足之后说：“世尊！您的身肉为何这般松缓，大不如以前？”

佛言：“如你所见，如来之身已不如从前。此身为疾病所缠，为死亡逼迫，如今已日渐衰老，如来即将年过八十了！”

阿难听了，悲泪哽咽，不禁自言自语:“苦哉!衰老来临竟是这般光景!”

世尊谆谆告诫:“诸比丘!世间无一法可以依靠，应当舍弃世间，努力寻求永久寂静的涅槃，无生、无老、无病、无死、无爱别离。应当常念无常变迁!”

审观众生必死殁，死主忽至无定准。

应当观察有漏凡夫都必定死亡，而且死亡都是忽然来临，并没有固定的死期。

《无常集》说:“佛陀、独觉、声闻尚且要舍弃此身，何况平庸的凡夫。”“死亡何处不在呢?必定没有这样的地方，空中没有，海中没有，也不是居住山间所能逃避。”“一切已生和当生的有情，无一不是舍弃此蕴身而前往其它世界。”

首先，应按三种因相思惟众生必定死亡的道理。

一、思惟死主必来，没有任何因缘可使退却

凡夫的蕴身本是业和烦恼所造，因此是所作性、是刹那灭。所谓一生，实际是众多刹那的相续，当刹那相续坏灭之后，必定相续断尽而死，此时以任何权势、财富、药物、咒术等都无法挽回。

二、思惟有限的寿命毫无可加、不断地减少

如今地球人类的寿命不过百年，所含刹那数量有限。相续存留期间，只见刹那刹那坏灭，没有一个刹那停止或增加，因此必定穷尽而死。

三、思惟有生之日也无暇修法而决定死亡

人的一生前面幼稚无知、后时衰老无力，尽是空耗，中间再减去睡眠、饮食、生病等消耗的时光，一生真正有闲暇修法的时间所剩无几。

换在对境上思惟：他（她）终有一天会化为乌有，因为业和烦恼所生的有漏法，如同草地上暂时盛开的鲜花，谁也无法遮止它的枯萎，正是“三春去后诸芳尽，各自须寻各自门。”

从无增唯减来思惟：在他（她）蕴身住留期间，寿命就像燃烧的蜡烛刹那迁变，只减不增，因此必然会走到此生的尽头。既然是这样毫无坚实、逐渐磨灭而终归消亡之法，为何还要贪执不舍呢？

其次，以三种因相思惟死期不定：

一、思惟南赡部洲寿命无定；

二、思惟死缘极多，活缘很少；

三、思惟身体极其脆弱。

换在对境上思惟：

他（她）出生在南赡部洲，终有一天也会像这世上千千万万的人一样，突然撒手去世。眼前虚假的欢乐之后，必有来日的悲泣。

再观他（她）的有漏之身，是四大暂时积聚而幻现，看似青春健康，实际体内的四大就像共住一箧的四条毒蛇，彼此冲突，只要其中一大稍有增损，便会引发各类疾病，从而笼罩在病魔、死魔的阴影之下，随时可能死亡。从外在的死缘来看，若遇上水灾、战争、瘟疫、车祸等，一个活生生的人顿时就会变成一具尸体。

此外，所贪之身犹如水泡般脆弱，下至一口痰堵住喉咙也会导致死亡，所以生命极易被死缘摧毁。

由思惟可知，对这样朝不保夕的取蕴身，实应悲悯，有何可贪呢？

三有一切诸显现，无一可住迁变性。

观察：三有器情的一切显现刹那不住，都是迁变的自性。

在《大宝积经》中，佛告诉迦叶："心如河流，

生灭不住；心如灯光，因缘所起；心如闪电，刹那不住。”反观内心，分别念如河水奔流，念念迁变。一念现前，正看它时，已经消失无迹；再起念时，仍是当生即灭。分别念毕竟是缘生法，怎能超出生灭之性呢？认识了分别心刹那生灭，就可以决定三有任何一法都是迁变的自性。

《大戏乐经》云：“此有为行[2]，唯心造作，犹如坯瓶，无常散坏；行如空城，为雨沮坏，淤泥不坚，渐当磨灭；亦如河岸，积沙所成，自性怯弱，为水流荡；行为风灯，生灭不住。”因为诸行唯心所造，而心又是刹那生灭，由此即可决定三有诸法都是迁变的自性，才会见到日月穿梭、气候阴晴不定、四季更替、城市日新月异等景象。这些正是诸行无常的外在反映。

佛在《中阿含经》中说：一切有为法无常，都是不久住之法、速迁变之法、不可依靠之法，如是应当厌患对有为法的贪著，应求舍离，应求解脱。

---

[2] 行：有为法。

总之所作有为法，无常之相有几何，
尽汝心力于任一，明显浮现次第观。

总之，所作性的有为法，有多少粗大变异和微细生灭无常之相，就应尽力让其中任何一者，在心中明显浮现，如是依次一一观修。

何时贪境此诸蕴，见如闪电云动摇，
乃至未散念相续，请运汝心思维修。

何时经由观察，真正见到所贪众生的五蕴，像闪电、浮云、水泡一般动摇，乃至正念的相续没有消失期间，请一直思惟修习。

丁三、苦观

修习苦观时，也应着重观察自他蕴身，此极为切要。宗大师曾说：如果对生死取蕴的自性未生真实厌离，真实求解脱之心就没有发生之处。

复次多分和合蕴，观其刹那一一分，
或唯苦受之自性，或似现乐然迁变，
抑或成为后苦因，故蕴本为众苦依。

再观察这多体和合的蕴身每一刹那的本性，或

者唯是痛苦的自性，或者看似显现安乐然而终将迁变，或者成为后面痛苦之因，所以蕴身本来就是众苦的所依。

以上从多体的角度，观察到蕴是无数微尘和心识的假合。现在，再观察这个多体和合之蕴，其每一刹那究竟是乐性还是苦性，如果观见取蕴自性为苦，就能认识轮回的本性而引发厌离。

就感受而言，蕴身的状况只有三种：

一、纯粹是受苦性，譬如肾脏疼痛、心里绝望等，此类的身心苦受，每一刹那都属于苦苦。

二、似乎有快乐的感觉，譬如：享受色、声等五欲的快乐，但这是否是乐性呢？若其自性是安乐，则不应迁变、不应以痛苦告终；然而，有漏乐受第二刹那立即坏灭，由于迁变的缘故，此类乐受每一刹那都是变苦。《佛子行三十七颂》云："三有乐如草尖露，乃是瞬间坏灭法。"

三、一切有漏受，无论苦、乐、舍都是引生后苦之因，故每一刹那皆为行苦。

譬如：从一百层楼向下坠落，期间只要有一刹那不具足，就无法展开后续的过程，而且任何一刹

那产生后，必然刹那坏灭而引生后后的刹那。因此，每一刹那都是迎来后苦的因素。对这些坠落的刹那，不能认定是安乐性，因为它们造成了最后的粉身碎骨，所以都是行苦之性。

以上层天界来说，欲天数万年的享乐，无色界八万劫安住定中，都是行苦。因为他们的五取蕴刹那迁流，所以难免悲惨的结局。这种情形就像刹车失灵的列车，一步步驶向万丈深渊。

观察结局和中间过程的关系，便会发现：列车奔驰中的每个刹那，都是造成毁灭的因素。如果期间有一个刹那不具足，就可以避免悲剧发生，但由于无法阻止列车行进，所以，列车上的乘客不论欢声笑语、胃病发作，还是酣然入睡，无一不是行苦。

三有中具诸苦相，所有种类尽力思，
见彼全为蕴过患。

此处要求：扩展开来，对三有中所有的痛苦，无论是六道诸苦、自己经验过的痛苦或耳闻目睹的痛苦，都要尽力思维。从多方面广泛细致地观察，综合起来，就能对轮回苦性产生深刻的认识。

应见到三有中所有大小诸苦，全是五取蕴的过患，由此才会明白：有漏取蕴极其可怖，它是周遍苦性之法，是连续不断产生痛苦的根源。依此引发猛利的厌离心。

例如：以嫉妒为因所感招的阿修罗的五取蕴，其中潜藏无量的烦恼种子。因为无法忍受天人的富足圆满，阿修罗发起强烈的嫉妒心，受业惑支配而拿起武器向天人宣战，与天人厮杀，结果身躯被砍截，痛苦万状，死后还要堕入恶趣，继续随业浮沉。在整个过程中，阿修罗的色、受、想、行、识毫无自在，完全受业惑所驱使。如此接连不断出现的痛苦，无一不是以五取蕴为根源而产生的。

或者一位欲界天人，长期沉浸在五欲的乐受中，享受五欲的同时贪欲随增。当有漏身不得不显现衰相时，难以忍受的痛苦迎面袭来，那种为天界所抛弃、眼见即将堕入恶趣的恐惧，就像地狱的痛苦般强烈。反面想想，若未取受欲天的蕴身，就不会因乐受而增上贪执，更不会有乐极生悲、遭受死堕的大苦；但是有了天身，一切便在劫难逃，几乎所有的欲天都以同样的悲剧收场。

无色界的天人安住定中无苦无乐，似乎与痛苦绝缘；然而，灾祸就潜藏其中，每个刹那的流逝，都意味着接近堕落。如果蕴有自在，天人也不想出定，但是他们身不由己，没有解脱道的对治，谁能阻止迁流？到了引业穷尽的时刻，立即从天界堕入恶趣。

假如他悭贪习气成熟，取受了饿鬼的蕴身，由于受业惑的支配，此蕴身将不断地现前饥渴之苦。饿鬼全身皮肤、血肉都像火炭一样枯槁，口像针眼一样小，腹部却似大山。虽然饿鬼极度渴求饮食，但在他的境界当中连水的名字都听不到，即使获得饮食，一到口里就会燃烧起来。所以，饿鬼的五蕴日夜都在苦受当中，每一刹那都是苦性。

以人道来说，自入胎第一刹那开始，便一直不自在地奔向死亡，这是由蕴的苦性所决定的。住胎时，母亲的饮食、威仪稍有不当，都会让胎儿遭受强烈的痛苦。怀胎期满，胎儿被业风吹动，经过母亲的骨轮时，要遭受如同众合地狱般的压迫之苦。长大成人，又有追求名利、与人竞争、追逐感情、积财守财等痛苦。一期蕴身坏灭时，还有最强烈的

四大分解的死苦。这一切一切的痛苦，都是蕴身导致的过患。

再把时间拉长,展开来看一个有情流转的历程，就会发现：从无始劫到生死穷尽之间，所有层出不穷的痛苦，都是从取蕴身出生的。可见，身为苦本。老子曾说:“我有大患，唯我有身。我若无身，何来忧患。”

故于有漏法蕴中，纵使细如针尖处，

不具苦患者亦无。

因此，须观察到在有漏法的五蕴上，即使如针尖般不具痛苦的地方丝毫也没有，不是苦性的刹那一个也不存在，只要五取蕴还在，何时何处都是苦性。

只要众生还背负着五取蕴，则无论转生何处，都无法摆脱行苦，而且由苦受生嗔、由乐受起贪、由舍受生痴，一苦未尽又积新苦之因，如此辗转不断受生，真是无休无止的生死大苦。所以，在未获得圣道之前，这个取蕴身将源源不断地出生痛苦。这些痛苦若有形相，合集起来连虚空也无法容纳。

反观自己当下这个五蕴，是否有一刹那不是苦性，有一微尘不具过患呢?

这颗心受苦时是苦苦、受乐时是变苦、不苦不乐时也是未来痛苦之因，并没有真实的安乐。就整个身躯每一支分来观察，有没有真正的安乐呢? 一切病苦、疲劳、衰老、死亡都是依靠色身而生起的，即使遇到针刺般微小的苦缘,也会产生难忍的痛苦。

现前身体的乐受如何呢? 从细无常来说，它瞬间即逝，丝毫也把握不住；从粗无常来说，到了五蕴成熟的老年，身体每一支分都有衰老的苦受。所以，眼前的快乐实际只是变苦而已。应观身体的每一部分小到每一个细胞都是苦性，具有种种痛苦的隐患。

譬如：青年时六根明利，然而到了老年便老眼昏花，看不清眼前的事物，耳根衰败，听不清耳边的话语，舌根衰败，说话吞吞吐吐，意根衰败，事情转头就忘。这个年老时的五蕴，正是从年轻时代发展而来的，前后一对照便知，五取蕴是终将衰变的变苦性。况且，今世的蕴身终将舍弃，在死亡四大分解之时，身体的每一个微尘都要出现一次最强

烈的苦受。如果身体的自性是安乐，为何最终的结局如此悲惨?

所以，有漏的五蕴纯粹是盛苦的容器，如宗喀巴大师在《广论》中所说:“譬如背负重担，背负多久就有多久的不安乐，取蕴重担也是如此，只要执持，尔时必定受苦。”

故此蕴为众苦源，似不净泥如火坑，
乃至于彼能忆念，即应不离而安住。

因此，观察到五取蕴为众苦的根源，如同不净泥、大火坑、罗刹洲，乃至对此还能忆念，就应不离忆念而安住。

颂中三喻显示五取蕴周遍苦性。例如:“不净泥中无一分清净，火坑中无一丝清凉”，是比喻五取蕴小至任一微尘、心念都被三苦之火所烧，毫无清凉自在。罗刹洲中，罗刹鬼个个饮血食肉，有情无不被其吞噬。

当下自他的取蕴似不净泥，有漏身中充满不净；亦如火坑，念念行苦迁流，毫无自在；又似罗刹洲，源源不断生一切苦，最终落入死魔口中。

认识五取蕴的本质之后，只要能忆念这种苦状，就应一再安住，不让正念散失；这样持续下去，必能明显观见取蕴如同不净泥、大火坑的真相。至此，谁还会贪著呢？而且，会对五取蕴产生猛利厌离，愿断结生相续，解脱有漏蕴身，这叫求解脱心。

丁四、无我观

本引导未着重强调观察无我，原因是：一旦对多体、无常、苦观察到量，就比较容易认识唯蕴无我。

“我”的法相是常、一、自在，而蕴由于多体故不是一，刹那性故不是常，行苦故非自在。因此，前三观实为证入第四观的根本前行。

一般，我们认为“我”是独一的，从过去到现在乃至未来，总是那个“我”，而且“我”有主宰性，是自在的，是以“我”的意志来支配事物。

以下观察常、一、自在的我是否真实存在。如果“我”存在，则与蕴的关系只有一体或异体两种。“我”和蕴若是异体，应成蕴外有“我”，则感受苦乐时“我”不感受，色身衰老时“我”不衰老，见

色闻声时“我”未见闻；但是，这样没有任何感受、觉知、相貌，如同石女儿一般的“我”究竟在何处呢？无论如何也寻觅不到。没有趣入外道宗派的凡夫不会执著蕴外有我，下面就着重观察蕴上无我。

尔后此等苦依处，多体无常五蕴中，

所谓我者为何法，设若观察我本空。

修苦之后，进而观察：在诸苦依处、多体、无常的五蕴中，所谓的“我”究竟是何法呢？如果观察，就会见到“我”如石女儿一般本来无有。

“苦依处”、“多体”、“无常”，是由上述观察所决定的名言中蕴的真实法相。第三句是推究“我”是蕴中的哪一法，也就是自疑自问：头是我否？手是我否？发起疑问后，第六意识反观头等，明现“多体”、“迁变”、“他自在转”的法相。这样一一推求，便能发现蕴上并没有常、一、自在的“我”。

以下分别说明。

一、明观多体，见一性我空

闭目观想：头部二万一千根头发各不相同，其中并无一体的“我”。每根头发按上、中、下分成多

段，乃至分到极微尘，皆不见有任何一体之“我”。

如是明观双眉，也是多体，没有一体之“我”。再观眼睛，眼皮铺开是一张薄皮，睫毛为数百根毛，眼球从外至内由角膜、虹膜、房水、晶状体、玻璃体、视网膜组成，这样观出多体之相。或者，颜色方面，眼皮浅黄、睫毛黑色、瞳仁黑色、旁边的眼球白色等，也是多体，没有无分的“我”。又观鼻有外皮、鼻孔、鼻骨、鼻肉，渐次分解，哪一分也不是我。

再观上下二唇，往内有两排牙齿，三十二颗分别明观，其中有无“我”呢？再观舌头的上下内外，口腔中的上、下腭中，何处有我？再观双耳，是否是我？撕下头部表皮，分出颅骨、大脑、小脑、脑干、脑髓等，其中何者是我？

再观四肢，手脚分解成皮肤、肌肉、骨髓，进一步段段分解，其中哪一分是我？

躯干分为胸腔、腹腔、盆腔三部分。打开胸腔，内有心、肺：心可分为左右心房、心室，再分只见都是心肌细胞的聚合；肺有左肺二叶、右肺三叶，里面都是肺泡，哪来无分一体的“我”呢？腹腔内

有肝、脾、胰、胃、胆、肾、大小肠等，对此一一清晰明观，或者对每一器官分解后观想。

总之，对人体的任何一处，都应如是作观。

如果观想有困难，可借助彩色的人体解剖图，对照观修。

次观水大，体内的唾液、痰、涕、泪、血、尿、汗、消化液、胆汁等，颜色、气味各异，何者是我呢？唾液是我？尿液是我？汗液是我？或者鲜红的血是我？若是我，应成河水是我，厕所中的尿是我，因为体性相同的缘故。况且，其中任何一种还可无限细分，如同一杯水倒入多个杯中而成多份一样，根本得不到一体之法。既然每一种无我，则多体混合也不是我。

又观风大，体内有上行风、下行风等，对每一种又可按时间、空间分成多分，其中何者是我呢？假使动转是“我”，应成发动机的运转也是“我”。

再观火大，身体任一部位的暖热都不相同。譬如：上身暖热并非下身暖热等，如此可以细分到分子，有多少分子，就有等量的火大，其中每一分都不是我，因为与我一体无分的法相相违之故。多分

聚合也不是我，因为并非无分的缘故。或者观察，若某一分是“我”，则其它一切分都不是“我”。再者，单就“暖热”而言，如果“暖热”是我，应成沸水中的热量也是我。

最后观空大，人体内的各种空间，口、耳、鼻中的空间，胸腔、腹腔、盆腔内的空间等，由多体观也不难了知并非一体性之我。况且，如果空间是我，应成屋内的空间等也是我。

再综合观察：将毛、发、齿、皮、骨、肉归于地大，将暖热归于火大，将血液等归于水大，将动转归于风大，将各种空间归于空大。离开五大，“我”将何在？五大之中，何大是我？几大聚合是否是我？由多体观可知色蕴中无我。再者，承许“我”是无情分，极不合理。

次观受蕴，譬如：观察舌根与食物接触所生之受，就方位而言，舌头不同部位所生的受各不相同，舌能分成多少方分，便有等量的多体之受，究竟哪一方位所生的受是我呢？受既为众多，就不是一体之我，而且每一种受还可继续分解，何者也不是实有一体。就时间观察，每刹那的受都不相同，有多

少刹那，就有等同刹那数的受，究竟哪一刹那的受是我呢？或者就行相分解，酸、甜、苦、辣、麻等诸受，受相各异，并非一体。

如此衡量，任何一种受都不是“我”，多受和合也不是无分之我。

再观识蕴，譬如耳识，一时之中取风声、取雨声、取车声、取鸟声、取水声、取男声、取女声，何者为我？若取风声的耳识为我，应成唯一取风声而不许现行其它行相的耳识。若后取雨声，应成前识之我坏灭。如果前后识都是“我”，则取风声不同取雨声，体性不同的二法岂能在独一体上并存！

依此类推，可以对六识从不同侧面分解，只见到显现种种了别识，其中并无一体之我。

二、明观无常，见常性我空

首先，应了知三义：

（一）若是常性，必定保持原有法相不变，不可能有任何转变；

（二）若生起新法，必已舍弃前法；

（三）任何过程，都是一一刹那的变异积累而成，离开刹那的迁变，必无任何过程产生。

其次，观察任何一种心理或生理活动的过程，必定不见恒常之“我”。譬如：听五分钟的音乐，观察所缘境的声音，决定是刹那刹那生灭而相续的，否则无法形成一首乐曲；又观耳识，必定是观待声音而引生的，因为没有脱离声音而孤立的耳识；又观察随着声音的刹那变异，取声的耳识也不断舍前识而生后识。五分钟有多少个刹那，就有等量别别不同的耳识，其中每一耳识都是刹那灭，并非常有之我。因此，唯一是由根、境、识和合，依缘起力显现一个个心识的幻相而已，此外从过去到现在乃至未来，都不会有常性之我。

又如，在行走一百步的过程中，身体都在刹那刹那迁变，没有一刹那停顿不动，因此每一刹那都出现不同的身体形相，其中哪个是常有之我呢？

三、明观他自在转，见自在性之我空

观察五取蕴唯一随业和烦恼而转，是行苦性，并没有自在的法相。

譬如：乘火车时，车厢里声音嘈杂，如果有自在性的我，当音声、耳根、耳识和合时，能否充耳不闻呢？或者从反面观察，不乘火车时，能否听到

车厢内的声音呢？如果有自在，就应当听到，但事实上绝无可能。因此，因缘聚合时不得不产生，因缘不积聚便无由产生，耳识仅是随他缘现起之法，其法相是他自在转，并非自在之我。

透过十二缘起，可以发现五取蕴始终受业和烦恼的支配，由他缘现起，其中并没有能主宰的“我”。

以“无明”为缘产生“行”，“行”并非以自在的方式现起，而是唯随他“无明”而转，就像大火是随薪柴和风支配一样。“行”造业的第二刹那就在识田中熏建种子，此种子识有自在吗？并非自在转，唯一是随业行而转，换言之，如何熏种、熏建何种种子，完全由“行”决定。当种子识成熟时，转为果位，投胎即成名色。名色不是凭空产生，也不是自在而起，唯一是由果位识的力量，感现相应的父母精血，并且与精血和合而成。因此，“名色”也是随其他因缘而转，并不是自在的我。

再往下观察，胎中所经胎藏五位，成熟而显现六处，期间刹那刹那生灭，哪一刹那是自在呢？是被动的胎儿主宰这一切吗？决定不是，完全是以烦恼业力的推动而运转的……

如此顺十二支观察,每一支都是随他自在而转。缘起无我，十二支之外更无轮回，十二支中既然无“我”,“我”又在何处呢?

以烦恼、业、苦三支说明，五取蕴是苦，完全受业和烦恼支配，并没有独立自主的自性。

譬如：食物中毒后，蕴身连续发生剧烈反应，这些反应不是自在显现，完全是受因缘控制。如果进行解毒，身体立即会发生新的反应。总之，搭配何种因缘，就会现前何种结果，无一不是受他缘支配。

或者，胎儿降生时，被业风吹动，头转向下，以及出生至成年期间，各种生理上的成熟变化，乃至四大分离等，这一切都是受因缘的支配，毫无自在。

或者，观察心识：见可爱境时，心态、语言立即变得和蔼可亲；见不可爱境，则顿起嗔恚、呼吸急促、肌肉紧张，这说明五蕴的状态都是受烦恼支配，生起贪嗔的五蕴本是苦相，何来自在呢?

这样，由见多体破一、见无常破常、见苦破自在，从而了知，五蕴并非常、一、自在之我。所谓

生死流转，只是由因位之蕴到果位之蕴的相似相续而已，欲寻“人我”，微尘许也不可得。

实际上，“我”是假立的，仅仅是对多体、刹那性的积聚安立“我”的假名。分而言之，可以安立各种“我”的异名，比如：对受用尘境的五蕴，称为受者；对造作时的五蕴，称为作者；对修法的五蕴，称为修行者等。除了依蕴假立之外，并没有常、一、自在之我。可叹的是，芸芸众生牢牢执著这如石女儿般子虚乌有的“我”，而在无数个生死当中，一直执迷不悟。

若见如雨似瀑流，亦如无人之空屋，
即应安住此定解，乃至未散此中住。

此颂举了三个比喻，说明观修应达何种层次才算生起了定解。

大雨从天而降，密密麻麻的雨点不是一体；雨水后后不同于前前，也不是凝固之常；一切随缘而降，毫无自在。应当观见五取蕴如雨这般。

瀑布飞泻，遥望如白布，近观只是无数水滴刹那刹那新新不住，势能不可抗拒地向下倾泻。同样，

五取蕴似瀑流，是多体、无常、他自在转。

千年空屋寂寥无人，比喻蕴中本来无我，但是凡夫以愚痴心无中执有，念念认为五取蕴是我而自讨苦吃。

仔细想想，轮回是何等荒唐：凡夫所作所为都是围绕一个子虚乌有的“我”，努力地装饰我、美化我、张扬我、设计我、满足我、体现我，为我而争、为我而取、为我而喜、为我而忧，一切心态和行为无一不是由我执而引发。

如果有朝一日人们能醒过来，见到本来无我，那么一切轮回之法再也无从建立。轮回的基础开始动摇，三有世界都将瓦解，基于我执所引起的一切思想、言论、行为都会逐渐消亡。

观修无我极其重要，一旦证入，就会撼动轮回的基础，烦恼的群山将纷纷倒塌，无尽的爱河从此枯竭。所以，无我观是解脱道的根本，若能如量生起，就能从根了断轮回，彻底解脱。

过去，我们缘五蕴执为常一自在之我，如同绳上无蛇，却执绳为蛇，由此起惑造业而身陷轮回。现在，应当逆生死流，时时明观五蕴本相，见到它

如雨、如瀑流、如空屋，这是重新认识自己。现见之后，一直安住定解，由此渐渐加强空性习气，就能对治我执。所以，乃至相续没有散失之间，应当持续不断地安住。

我们应当以智慧看清生死歧路和解脱正道各自的走法，这样认定好解脱道后，就要坚定地趋入。过去，我们念念执着我，以此为根源开始颠倒起惑造业，流落生死。今后，我们应当迷途知返，念念反转过来串习，起心动念不再是“我、我、我”，唯有脱开这种妄习，时刻提起正念，安住在“无我”的见解之中，才能和真理相应而出离轮回。

日常生活中要常提起正念。比如：我们说话时，如果没有安住在“无我”的见解中，立即会陷入迷乱，下意识地认为有个主体的我在说话。本来说话就如同风吹铃响，只是发音器官声带、舌头等随风推动而发出音声而已，不必再安立一个我。

行走时，也要觉知这只是四肢受心风的驱动，而如木偶般上下抽牵运转，应当安住在唯蕴无我的定解中行走。

用餐时，也要作观察修，觉知只有受用味尘的

五蕴，而无受者的“我”。换言之，仅仅是舌根不断触及味尘而此起彼伏地引生各种感受，除此之外，在多体、刹那性的舌根、味尘、舌识、受心所上，并没有毫许常一自在的“我”。

看电视时，应及时警觉没有观众的“我”，只是眼耳与色声的影相和合，不断地显现一个个虚幻的妄识，不必将“我”加入其中，随境界而贪嗔喜忧。

修行时，也要注意不能执著“我”在观修、“我”有功德，实际只有观修的五蕴生生灭灭而已。比如：礼拜时，双手合掌、四肢运转、口中称念、心中明观，刹那刹那都只是蕴的生灭。双手上无我，念诵时声带、舌头、气流、声波上无我，如理作意上也无我。所以，应当安住在无我的定解中做一切修行。

穿上妙衣时，不必执着“我”漂亮，这不过是在多体、不净的蕴聚上包裹了一匹布，不论蕴聚上再加什么，也不可能使它变成常一自在的我。既然“我”都没有，何来“我”漂亮呢？

别人说起自己的名字时，也不必太在意。名字实际是指这一堆蕴聚，我们须时刻保持正念，否则受到称赞时，和无明一结合，顿时会感到“我”很

高大。实际只有空气中声波的振动，虚假的音声怎么能让石女儿一般的我复活并且变得崇高呢？一旦这样内观，必会哑然失笑，明白这无非是心中的非理作意在作祟。

即使别人骂自己是“傻瓜”，也要知道只有蕴没有我，那么是谁在受辱？谁是“傻瓜”？尽可付之一笑。所以，遇到境界时安住无我，自然不起贪嗔。

观察对境也是如此，譬如：认为“我喜爱她，她走路的姿态很迷人”，对此应当明观只是多体的木人随业风抽牵运转；或者认为她说话声音很动听，应观声音如风吹铃响，并没有“她”。

或者，有人认为自己相貌丑陋，一直很自卑。这时，应当觉悟这完全是以我执而自寻烦恼，因为，反观自身唯蕴无我，“我”像石女儿一样本来没有，则到底谁美谁丑呢？

总而言之，不论何时何地见色闻声、穿衣吃饭、工作修行、待人接物，都要保持正念，觉知唯蕴无我，这样反复如理作意，就可以从根本上对治烦恼。

以下交待观修的要求、方法、作用等。

丁五、修法窍诀分三：一、观修的方法　二、观修的要求　三、观修的作用

戊一、观修的方法

倘若散失复如前，再依次第别别观。

“散失”，即安住无我定解的相续不能持续。“如前依次别别观”，即再按上述次第，从多体观开始，依次对无常、苦、无我，从不同侧面具体观察。

有时亦可无次第，诸法随意择一缘，
种种观察而思彼，即于此义数数观。

有时也可以不拘次第，在上述各种观法中，随意选取一者作为观察的对象，针对它运用多种观察来思惟，而且须对这一意义反复观察。

有时思维他者蕴，有时反观自蕴身，
有时观诸有为法，于何贪执即遮彼。

有时思惟身边某个熟人的五蕴，有时着重观察自己的蕴身，有时对所有的有为法观察。总之，自己贪执何者，就应当努力修习相应的对治法来遣除。

比如，有时贪执亲友，或者嫉妒他人的圆满，

这时应当观察对境的五蕴，如能观见他（她）只是多体、无常、苦恼、无我的蕴聚，自然就能止息烦恼。

又如，有时慢心很强，或者无法对治我和我所的执著时，应当对自己蕴身积聚的本性或者某些支分进行观察。

总之此四观察门，舍置非理作意后，
观察之轮无间转，如观察量定解生。

总之，对这四个观察的方面，舍去非理作意，收摄心念之后，专心致志地投入观修，让观察妙轮不停地转动。观修的结果是：随同观察的量有多少，将会引生相应之量的定解。

戊二、观修的要求

于此种种所缘境，心识清晰而游履，
应如烈火之燎原，相续不断逐一转。

此颂提出对观修的两个要求：一、心中要观得清晰；二、观想应持续不断。

如同骏马驰骋之处叫做行境，心所游履之处也

称为境。譬如：色是眼识游履之处，称为色境；声是耳识游履之处，称为声境；乃至法是意识游履之处，称为法境。此处是说，对于以上每一种观修的所缘境，都应令心识清晰地游履，也就是在第六意识前，一幕一幕都要清晰、明显地显现出来。

“烈火燎原”是比喻：草原着火时，野火接连不断地从一根草燃至另一根草。同样，观修应当一个接一个地思惟、观察，不让心有非理作意的机会。

《法句经》云：“如盖屋不密，必为雨漏侵，如是不修心，贪欲必漏入。”屋顶盖得不紧密，一定会漏雨；修心不绵密，贪欲也会漏入相续。

于我往昔诸时中，非理作意诸邪念，
念念迁转之此位，其上安置观察修。

就在我往昔所有时间当中，非理作意的种种邪念相续不断转入的这个地方，放上观察修。（前三句要连在一起看。）

通俗地说，就是在何处跌倒，就应在此处站起来。

譬如：过去缘异性的身体由净颠倒而邪念纷纷，以致深陷欲海，难以自拔；现在就在此处，放上四

种观察，洞见异性身的本来面目而欲海回狂。

或者，无始以来缘轮回的圆满生起安乐想，以此乐执驱使身心向外追逐，由此数数生起后有受，缠缚在生死网中。现在就在此处运用四种观察，直观苦谛，引发厌离，走向解脱。

或者，以往缘蕴身念念执我、起惑造业，今后则在此处观修无我，遣除“我爱”、“我慢”。

总之，今后面对轮回的一切显现时，都要如理观察，遮遣常乐我净四种颠倒以及由其引生的八万四千种邪念。

设若久修而疲倦，对治之观无力为，
烦恼诸敌亦不生，心应住舍而休息。

如果久修后身心疲倦，无法继续安住正面对治的观修，反面贪嗔等烦恼也无力产生，这时应当让心安住于舍的状态中，放松下来休息。

一旦倦消力充沛，复应如前别别观，
与此观察念同时，正知正念而安住。

一旦疲倦消失，恢复充沛的体力、心力之后，

又应如前一样别别观察。在观察忆念的同时，应当保持正知正念。

初学者在此时若不继续观察修，则非理作意又会产生；一旦产生的次数多了，养成习惯后便难以对治。真正希求修法的人须知，如果自己不进行观察修，相续中生起非理作意，也只是无意义地徒增烦恼、恶业而已。

设若忘失正念时，烦恼又复重现起，
见敌应需持利刃，别别观察当引生。

假如忘失正念，心中又生起了贪嗔等烦恼，这时如同遇见仇敌，应立即手持利刃殊死搏斗，行者也应拿起武器对治，努力引生别别的观察修。

修法中如果忘失正念，由过去习气的力量，烦恼又会生起，这时必须视它如怨敌，以观察修与它战斗。否则，在最初烦恼生起时，便放任自流、数数非理作意，这样资养到最后，烦恼势力强大、无法对抗时，就只能任由烦恼支配了。

戊三、观修的作用

犹如于暗现光明，如是别别观察修，

纵少亦于烦恼害，大者破惑何须言。

如同现前光明必能破除黑暗一般，即使只是少量的观修也将直接妨害烦恼，何况大加观修，更能摧破烦恼。

《弟子书》云:“如如于诸趣中起乐想，如是如是痴暗极重厚；如如于诸趣中起苦想，如是如是痴暗极微薄。如如修习净相极增长，如是如是贪焰极炽燃;如如修习不净极增长,如是如是贪焰极殄息。”

这两颂实际和“非理作意烦恼因，如理作意能除彼”是同一含义。须知，非理作意会引生烦恼，如理作意能止息烦恼，正反面有这样决定的因果关系。所以，若对三有起安乐想，加重非理作意，会导致愚痴黑暗极为深厚；而对三有起苦恼想，增上如理作意，将令愚痴逐渐微薄。同样，如果串习清净相增长，将令贪欲火焰极为炽燃；修习不清净相增上，可立竿见影地止息贪欲的火焰。因此，能出现多少如理观修的光明，就能破除多少烦恼黑暗。

有为轮回诸过患，以心能见有几许，
如其量于无为灭，了知清凉寂无上。

此颂是说观修轮回过患和了知解脱利益之间的关系。

通过上述观察，能够以心观见多少有为轮回的过患，则对无为涅槃寂灭、清凉、无上等的功德，也能了知多少。

譬如：观见五取蕴的转生有多少过患，相反就能了知涅槃无生有多少寂灭、清凉和无上。同样，观见蕴身的衰老、疾病、死亡等各有多少过患，相反也会了知涅槃的无老、无病、无死具有多少寂灭、清凉和无上。如是对于轮回三苦、八苦、六道诸苦，都应反面思惟无为涅槃的利益。

丙二、相续中生起之量

二、相续中生起之量

尽自他蕴有为法，多体无常苦无我，
何时串习彼法后，自然而然心通达，
由此勿须特意观，心无勤作任运显，
诸现悉成破碎境，尔时当伏烦恼敌。

前二句说明所应通达的内涵，即：自他以业惑所造作的五蕴有为法，无一不是多体、刹那无常、为业惑所支配的苦性、毫无实有自性之人我的无我。

后六句说：何时经由串习四种观法后，内心自然通达有漏蕴的体相，由此达到自心不必特意勤修，便能任运现见一切显现悉皆成为支离破碎的境界，尔时将会真正压制贪嗔等烦恼敌。

远离烦恼波浪故，此时意海已澄清，
似彼圣者自在境，触及寂止三摩地，
心于安住寂止中，内观心性胜观起。

这是说明以净心法为前行可以成就寂止与胜观。

由于非理作意的狂风得以平息，烦恼的波浪停止涌动，此时意海澄清无波，相似于圣者自在的境界，已经触[3]到寂止三摩地。心安住在不外散的寂止中，内观自己的心性，由此将引起无误证悟法性的胜观。

此为三乘诸行者，最初共同入门道。

---

[3] 触：如手触开关，电灯闪亮。

净心四观是声闻、缘觉、菩萨三乘行者的共同入门之道。换言之，不论修学何宗何派，若求解脱，一定不能离开此法，以此为基础，才能筑起深广菩提的大厦。三十七菩提分中，最初一步的四念住——观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我，实际就是此法。

蕅益大师《灵峰宗论》云："四念处者，佛法之总纲，……出生死要路，成菩提通途也。"

丙三、其必要分二：一、此法是大小乘显密修法的共同前行　二、修习此法的功德

丁一、此法是大小乘显密修法的共同前行

三、其必要

何时缘起如幻法，一切本自无生故，

于法无我空性中，远离一异等二边，

无别平等之法界，此即大乘道所证，

殊胜光明之法界，如来秘藏亦为彼。

一切缘起如同幻化之法本来无生之故，于法无我空性中，远离一异常断来去等二边的无差别平等法界，此即大乘道之所证。殊胜光明的法界如来藏

也是她。

于此证悟即成为，不住轮涅大涅槃。

一旦证悟，此离戏光明无为法的如来藏就成为不住轮涅二边的大涅槃。

此为胜净大安乐，大无为之常恒法，
本具功德之圣我，无上般若波罗蜜。

此即具有涅槃四德——殊胜清净、大乐、大无为法之常、本具功德之圣我的无上般若波罗蜜。

一、胜净，即具有二种清净——自性清净与离垢清净，这是净波罗蜜多。全知麦彭仁波切在《入智者门论》中说："法界自性清净者，依凭如是证悟二种无我的大智慧，以永不复生之方式消尽了客尘二障及其习气，由此具有二种清净者，即是净波罗蜜多解脱身或者极为清净之身。"

二、大安乐，即远离二种过患——粗大的苦集过患及微细的无明习气地。全知麦彭仁波切说："不必说粗大的苦集过患，就连诸声缘尚不能断除的意生身之因——无明习气地也已彻底断尽之故，远离一切迁流之苦，是为乐波罗蜜多大乐之身。"

三、大无为之常，即远离二边——有事边与无事边。全知麦彭仁波切说：“不再执著轮涅别别二体而证悟大平等，由此不住有事边及无事边的大无为法不灭者，是为常波罗蜜如金刚身。”

四、圣我，即远离二种戏论——有我戏论与无我戏论。全知麦彭仁波切说：“远离有边之我及仅计无边的无我等戏论，获得此等戏论最为寂灭、万法之法性周遍有寂的智慧转依圣我波罗蜜，此即大我犹如虚空般的平等智慧身，于一切法获得自在，乃是无量无等十力、十自在等所有一切无漏功德法之源泉，成为二利任运自成的殊胜所依。”

“无上般若波罗蜜”，即以上常、乐、我、净四种波罗蜜。

无上秘密精藏义，俱生义之大乐界，
自然本智触证时，此中圆满一切法。
彼以上师之窍诀，直指人心大圆规。

金刚乘中，《大幻化网》所说的无上秘密精藏义、《时轮金刚》所说俱生义的大乐界、《应成根本续》所说的自然本智，一旦触证时，此中便圆满了一切

基道果诸法。对此，以金刚上师的窍诀直接介绍，应是大圆满的不共之规。

是故大乘显与密，圣道共同此前行，
破开有为迷乱壳，别别观道为贤妙。

因此，这大乘显密圣道共同前行的净心妙法，能够破开有为法迷乱的皮壳，此别别观察的妙道可谓善妙。

初以分别观察力，摧破引生烦恼相，
了达诸蕴空性后，离于三界之希愿。

“引生烦恼相”,是指缘五取蕴妄计的常乐我净诸相。如果执著此等颠倒相，随即便会生起烦恼，故说“引生烦恼之相”。

首先以各别观察的修力，摧破能引生烦恼的常、乐、我、净等假相，当了达五蕴毫无实质的空性之后，将会远离对三界的希愿。换言之，了知取蕴无常、苦、空、无我之后，对于如火宅、苦海、幻事般的有漏法，自然不起任何耽著希愿。

此后依次诸缘相，极为寂灭之空性，
所断能断悉无愿，当离一切边执贪。
无贪大悲之贪相，法界空中如鸟翔，
无畏游戏三有中，获得佛子圣果位。

颂中，“此后”承接上文，即发起了无愿等持之后；“依次”二字贯于两颂，即首先离贪，然后现前大悲，成就圣果。

对于三界无所希愿之后，因一切所缘相极为寂灭的空性，于所断、能断悉皆无愿之故，将会远离一切边执之贪。离贪之后，即现前无贪大悲的贪相，在法界的虚空中犹如大鹏鸟一般飞翔，在三有中无所畏惧地游戏，由此获得佛子的圣者果位。

依于如是圣教法，寂止胜观道前行，
诸多净心修行门，已说三乘道扼要。

本修法文，依靠圣教寂止胜观妙道的前行——诸多净心法门，已宣说了三乘妙道的扼要。

为何此法是止观的前行呢？以下两颂说明理由。

此法愈习愈转深，烦恼渐摧而渐薄，
如彼烦恼减几许，如是寂止愈易修。

随着对本法各方面的观察逐渐串习深入，与之同时，烦恼也将逐渐被摧伏而愈发薄弱。随同烦恼减薄多少，寂止也会越来越容易修持。

如火烧炼之黄金，极能随顺如欲转。
无贪之心亦如是，堪能安住成止观。

譬如：黄金经烈火烧炼而转为柔软时，便能随工匠的意愿打造成各种所欲的形状。同样，由观修净除了贪等垢染，随后以无贪之心修习止观，便堪能随顺安住，不费辛劳即能真实成就止观。

圣无著云:“譬如黠慧锻师或彼弟子,若时为欲，净除金银，一切垢秽，于时时中，火烧水洗，柔软随顺，现前堪能，成办彼彼，妙庄严具。黠慧锻师若彼弟子，随所了知，顺彼工巧以诸工具，随所欲乐妙庄严相，皆能成办。如是诸瑜伽师，若时令心，由不趣向贪等垢秽，而生厌离，即能不趣染污忧恼，若时令心，由于善品，爱乐趣向，即生欢喜。次瑜伽师，为令其心于奢摩他品，或毗钵舍那品，加行修习，即于彼彼极能随顺，极能安住，无动无转，如为成办所思义故，皆能成办。”

通常黄金未经反复烧炼时，含有许多杂质垢染，不堪打造，捶打几下便会开裂。一旦经过烧炼，就会非常堪能，可随意打成各种形状。同理，在修习止观之前，首先要依靠前行法门，去除贪欲等垢染，令心调柔，在此基础上修持上上妙法，就能顺利地成就。

丁二、修习此法的功德

何者天界千年中，日夜精勤供三宝，
所需一切诸资具，无余摄集悉奉献。

先假设一种供养修集大福德的情况：供养境为佛法僧三宝；供养时间为天界一千年，按照欲界最底层天四王天计算，此天一昼夜约人间五十年，一千年等于人间一千八百万年，在这样漫长的时间里日夜不断地精勤供养；供养物是一切所需的资具。供养的对境、时间、供物如此广大，福德自然极其巨大。

若人仅于弹指顷，观修诸行苦无常，
空与无我四行相，经云此福胜无量。

经云：若有人仅在一弹指顷观修苦谛四种行相——诸行无常、苦、空、无我，其福德便已超胜前者无量倍。

《瑜伽师地论·卷四十四》中也说："若诸菩萨，少时少时，须臾须臾，乃至下如搆牛乳顷。……于一切行修无常想，无常苦想，苦无我想，于其涅槃修胜利想。……是名菩萨于如来所正行供养，如是供养为最第一，最上最胜，最妙无上。如是供养，过前所说具一切种财敬供养，百倍千倍，乃至邬波尼杀昙倍。"（下至在如挤牛奶的短暂时间中，对一切有为法观修无常、苦、无我，对涅槃观修利益想，也名菩萨于诸佛正行供养，为最上、最胜、最妙、最无上的供养，与具足一切种类的财物、恭敬供养相比，超过后者百倍、千倍乃至邬波尼杀昙倍。）由于此法是一切出世间圣道的根本前行，是解脱道的命根，因此，对其如理修行的功德，无量倍超过外财供养。

开演大乘四法印，八万四千法蕴宣，
经云此二功德等，故于此义善修习。

四法印为诸行无常、有漏皆苦、诸法无我、涅

槃寂静。佛在经中说：若有人开演大乘四法印，则等于宣说了八万四千法蕴，因此，对以上四观应当善加观修。

《佛为海龙王说法印经》云："有四殊胜法，若有受持读诵，解了其义，用功虽少，获福甚多，即与读诵八万四千法藏功德无异。云何为四？所谓念诵：诸行无常，一切皆苦，诸法无我，寂灭为乐。"修习净心法要，即是实修四法印，可想而知，功德何等巨大。

若尔等同如理修，十亿经藏义要故，

无劳即得深广慧，修者当成速解脱。

此颂后二句显示修此法的功德，前二句说其理由。

"若尔"，即善修了四观。"等同"以下是说：因为这等同如理修持十亿经典法义的扼要，所以修行者不费辛劳就能获得甚深广大的智慧藏，随后将速疾成办解脱。

甲三、回向

此善回向恶浊世，苦患逼恼诸有情，

以离欲法甘露力，普愿皆得寂灭果。

以撰造这一修法的善根，回向五浊恶世被痛苦严重逼恼的无量有情，祈愿他们以离欲妙法犹如甘露一般堪能解除生死苦恼的妙力，获得无余寂灭一切苦因苦果的涅槃果位。

铁卯年十月十五日麦彭文殊欢喜造

净心引导讲记

净心引导讲记科判

- 引言及顶礼句
- 正文
  - **加行引导**
    - 具足静虑威仪
    - 对修法生起爱乐心
    - 明观资粮田
    - 在资粮田前修七支供
    - 祈祷此座修法成就
    - 发菩提心
      - 旁述三殊胜
      - 发心分类
        - 不善心
        - 无记心
        - 善心
          - 下品善心
          - 中品善心
          - 上品善心
  - **正行引导**
    - **多体观**
      - 色法多体观
        - 不净观
        - 界差别观
          - 引教证旁述界差别观
            - 思惟义
            - 思惟事
            - 思惟相
            - 思惟品
            - 思惟时
            - 思惟道理
          - 以引导文实修界差别观
        - 观修的时间及量
        - 入座专注观修的作用
      - 心法多体观
        - 真实观修
          - 观修受蕴
          - 观修想蕴
          - 观修行蕴
          - 观修识蕴
        - 观修之量
    - 无常观
    - 苦观
    - 无我观
    - 总说观修的方法及要求
  - 结行引导
- 修法旁支及撰文缘起

净心引导讲记科判

- 引言及顶礼句
- 正文
  - 加行引导
  - **正行引导**
    - 多体观
    - **无常观**
      - 总说观修细无常
      - 具体别观无常
        - 以变异行思惟观察无常之性
          - 思惟观察内事无常之性
            - 思惟八种变异因缘
            - 思惟内事十五种所作变异
          - 思惟观察外事无常之性
        - 由变异推知刹那灭
        - 以万法唯心成立刹那灭
        - 刹那性和相续的关系
        - 由观察无常而认识五蕴的自性
        - 举例说明如何观修细无常
      - 观修细无常的利益
    - **苦观**
      - 旁述三苦
        - 苦苦
        - 变苦
        - 行苦
        - 遣疑
      - 引导文中修苦之法
        - 总 观 三 苦
          - 真实观修
            - 总说
            - 别观
              - 观察苦苦
              - 观察变苦
              - 观察行苦
            - 观想《杂譬喻经》中的轮回生死图
          - 观修之量
        - 别观三有诸苦
    - **无我观**
      - 真实观修
        - 蕴上无我
        - 依蕴假立我
      - 观修之量
    - 总说观修的方法及要求
  - 结行引导
- 修法旁支及撰文缘起

净心引导讲记

益西彭措堪布　讲授

全文分三：一、引言及顶礼句　二、正文　三、修法旁支及撰文缘起

甲一、引言及顶礼句

初学者如何才能真正趣入解脱道，是一个摆在眼前、十分现实的问题。如果最初不能净化相续，令心与解脱道相应，纵然学修高深的法门，也难以生起实际效果。因为在粗大的烦恼尚未调伏、缺乏基础时，想要触及胜义的境界，自然十分困难。正是由于悲悯烦恼粗重而又无门可入的凡夫，全知麦彭仁波切撰造了这篇引导文。学人最初若能着重修好此法，一生解脱必定有望。

【顶礼上师！】

为了获得上师身口意殊胜加持而顶礼。

甲二、正文分三：一、加行引导　二、正行引导　三、结行引导

本引导包括加行引导、正行引导、结行引导三部分。

乙一、加行引导分六：一、具足静虑威仪　二、对修法生起爱乐心　三、明观资粮田　四、在资粮田前修七支供　五、祈祷此座修法成就　六、发菩提心

进入正行之前，需要完成六个加行：

一、具足静虑威仪；

二、对修法生起爱乐心；

三、明观资粮田；

四、在资粮田前修七支；

五、祈祷此座修法成就；

六、发菩提心。

丙一、具足静虑威仪

【修习此净心引导时，在寂静之地以静虑的威仪安坐。】

“寂静之地”，是指远离愦闹的地方，白天没有人流往来，夜晚没有嘈杂声音。为什么修法要选择静处呢？因为在静处观修，修法容易增长，如果环境愦闹，有很多干扰，会对修法构成障碍。所以，

首先应当选择好环境，不能不观察而随意在一个地方修法。

在家居士大多没有条件依止成就者加持过的圣地，只能在家修法。如此就应自己安排好修法的时间，在这段时间当中，没有人打扰，自己关好门，拔掉电话。对家人也要事先交待好，尽可能为自己创造一种相对安静的环境。

“静虑威仪”，是指毗卢七法。

第一法：两腿金刚跏趺坐，双盘或者半盘，如果做不到，最开始散盘也可以。

第二法：身体正直。

第三法：手结定印，左手放在下面，右手放在上面，左右两个拇指对好，放在肚脐的位置。

第四法：两个手臂展开，不是向内收。

第五法：头稍微往前低一点。

第六法：除了特殊情况，眼睛一般要往下看着鼻尖。

第七法：舌抵上腭。

总的来说，就是修法时身体每一个部分都要求放松，不能紧张。这样，心才能安静下来缘着修法

的内容专心观修。密宗说：身正直，脉就正直；脉正直，心就正直。“心正直”，就是心里没有太多的杂念。

按照这样的静虑威仪安坐，身体不会疲劳，心里会很清净，能够长时间打坐，有很多殊胜的必要。

以如法的威仪安坐之后，须要排浊气，即观想身体当中不干净的浊气从鼻孔当中排出去，这样身心比较清净，心也可以安静下来。

首先是从左边的鼻孔排气，然后从右边鼻孔排气，再下来是从两个鼻孔同时排气。排浊气的次数是，左边三次，右边三次，左右同时排三次，总共是九次。或者左边排一次，右边排一次，左右共同排一次。

具体的调整方法是：

首先从左边的鼻孔排浊气，此时左手要握金刚拳，就是用拇指尖压住无名指的指根，然后把其他四个手指放在拇指之上，握成拳头，这叫作金刚拳。金刚拳做好以后，把拳放在左大腿的腿根部位，这个地方有一个动脉，要压住动脉。右手也同样用拇指尖压住无名指的指根，然后其他四个手指就可以

握成拳头，再把食指或者中指伸出来，压住右边的鼻孔，从左边的鼻孔排气。

排气的时候应当要观想:无始以来流转轮回时，自己所造的罪业都变成黑色的气体，通过左边的鼻孔排出去。

然后交换左右手的握法，右手作金刚拳放在右腿的腿根压住动脉，左手也跟前面的右手一样，用食指或者中指压住左边的鼻孔，从右边的鼻孔排一长长的气，呼出去。这时和前面一样，观想从无始以来所造的罪业都变成黑色气体从右边鼻孔排出去，三次或一次都可以。

做完这个以后，左右手同时以金刚拳按在左右大腿的腿根部分，然后左右两个鼻孔同时排气，排三次或者一次都可以，前面是三次，后面也做三次。如果前面排一次，后面也是排一次。(以上摘自《慧灯之光》)

如此而行，能让心平静下来。

丙二、对修法生起爱乐心

【心中缘想暇满难得等后，对于修法生起爱乐之心。】

此处要求修法之前对修法生起爱乐心，不是口中说我喜欢修，而是要运用方法由衷地生起爱乐之心。什么方法呢？就是忆念该法的利益。应如何忆念呢？即应思惟暇满难得等相关的法义。

譬如，结合暇满来思惟：自己现在修法没有障碍，具足顺缘，可以开始实修四种观法，从内因、外缘各方面观察，心里明白这实际是百千万劫稀有难逢的机会，因此倍感庆幸。或者，从暇满人生意义极大的角度观察：今生得到人身，心识具有特殊的能力，只要自己肯用功观修，一定能见到五取蕴不净、无常、苦恼、无我的自性，由此便能真正放下轮回，止息贪欲。想到观修的意义如此重大，心里自然发起珍惜之心。

或者放眼轮回，所有生死的过患皆从有漏业产生，有漏业源于烦恼，烦恼又来自非理作意，此非理作意就是众苦的根源。由此可以断定：一、若不遣除常乐我净的颠倒作意，必然缘五蕴数数生起贪嗔，势必还要继续轮回，这一去又不知何时才是出头之日；二、现在能随本法如理作意，开始从根本上对治非理作意，从此可以出离轮回。想到这里，

内心充满欢喜。

我们无始以来一直没有突破生死，虽然偶尔也会希求解脱，却不明修行方法，或者虽知方法，却没有全心投入实修。今天，我们不但值遇妙法而且又有机缘实修，这是真正截断轮回的时候到了，只要持之以恒地观修，一旦圆满修法，就是告别生死轮回之时。如此，通过思惟引发对修法的欢喜心。

或者结合业果来思惟：除了极少数依靠福田力的特殊情况，若没有出离心和无我正见摄持，不论做什么，都只是造集感招生死的业而已，只有以出离心或无我正见摄持，才能造下随顺解脱的业。而现在观修五取蕴多体、无常、苦恼、无我，就是修出离心和无我，能真正种下解脱之因，遣除相续中长久潜伏、为害极大的各种妄执。而且，因为是正对治的缘故，串习越深，就越能制伏烦恼、净化相续。想到这里，便对此修法深生欢喜。

或者结合功德的量来思惟：观修此法等于是修习十亿经藏的扼要，即使只是修习一弹指顷，也能无数倍超过天界一千年中供养三宝的功德。

修好此法，容易成就止观，再修习大乘空性、

大悲等深广法门，就有坚实的基础。这样忆念修法的利益，引生欢喜心，才算达到第二个加行的要求。

丙三、明观资粮田

【在自己头顶上清晰地观想本师释迦牟尼佛，周围以大小乘僧众围绕。】

在自己头顶的虚空中，清晰地观想：八大狮子抬起的珍宝法座上，有莲花日月的坐垫；坐垫之上，有本师释迦牟尼佛金刚跏趺而坐。佛为金色之身，具有三十二相、八十随形好，身披三衣，右手扶膝作压地印，左手结定印持甘露钵，犹如大金山出于海面，金身威严，极其晃耀，智慧光芒遍布虚空界。

佛陀右边有文殊、普贤等八大菩萨为代表的大乘僧众，左边有舍利子、目犍连等十六位阿罗汉为代表的小乘僧众，浩瀚如海的圣众眷属围绕着。

丙四、在资粮田前修七支供

【在这些圣众之前念修“所有十方世界中”等而敬献七支供。】

观好了资粮田，就在圣众前修七支供。

这有什么必要呢？我们要成办任何果，都必须积聚因缘，若只有因而没有助缘，则难以成办。四个观法中，“观修各自的所缘行相”是因，如果缺乏顺缘积聚资粮，又没有遣除违缘业障，即使努力地修习所缘行相，也很难有验相；相反，如果首先作好积资净障的加行，由于具足顺缘，就能顺利生起修法的功德。因此，进入正行的观修之前，应当重视积资净障。

以比喻来说，如果希望庄稼长得好，首先应拔草松土等，各方面准备妥善之后，再播下种子，就会顺利地成长。如果最初不妥善准备，违缘的杂草没有遣除，顺缘的水土肥料也没有积聚，这样匆匆忙忙地播种，会导致无法出生果实或者果实质量不好。这个比喻说明，在进入正行之前，加行的准备不可缺少。

如何积资净障呢？即按《普贤行愿品》中七支偈颂，依文作观，就能积聚资粮、净除罪障。大乘诸宗一致按《行愿品》修七支，这是有其原因的。因为七支摄集了所有积资净障的要点，若能如法按《行愿品》观修，观修一次就能聚集无量福德。这

是一种费时少、收效大的窍诀性观修，它归摄了所有积资净障的方法，而且各方面都最为广大——所缘境最广大、能缘心最广大、所发愿也最广大。由于这个特点，在此总集性的修法中，能一次性完成最大量的积资净障。

下面简略地解释七支愿文，重点应放在随文起观上。为了使观修得力，产生积资净罪的效果，首先务必要理解愿文的意义，直到非常熟悉为止，这样念诵时才能随文观想，发起清净广大的愿心，这才是真实摄集资粮。否则，只是口中念诵，心里未能随文入观，虽然也有些功德，但是达不到此处修法的要求。

七支包括：礼敬支、供养支、忏悔支、随喜支、请转法轮支、请佛住世支和回向支。其中，礼敬、供养、随喜、请转法轮、请佛住世等五支，是积聚修法顺缘的积累资粮，忏悔支是遣除修法违缘的净除罪障，回向支是使积聚的功德增上、广大、无尽。

第一礼敬支

所有十方世界中，三世一切人师子，
我以清净身语意，一切遍礼尽无余。

此颂是说总的礼敬。“总”是指身口意合起来礼敬。礼敬的对境是十方世界中过去、现在、未来一切诸佛，在如此广大的对境前，自己以真诚之心，身清净、语清净、意清净，未被罪业染污，同时遍礼诸佛。不是以一身礼一尊佛，而是遍于法界礼敬十方三世诸佛，这是三门总礼。

下面分别进行身、语、意的敬礼。

> 普贤行愿威神力，普现一切如来前，
> 一身复现刹尘身，一一遍礼刹尘佛。

依仗普贤行愿的威神之力，观修一身化现佛刹极微尘数身，每一身都遍礼佛刹极微尘数佛。换言之，一身化无量身，每一身又礼无量佛，是这么广大的身顶礼。

此处，礼敬诸佛，一定要明显地观想出来，三世诸佛如在眼前一般，一一地顶礼。以至诚心顶礼一佛，也有无量功德，何况无量身礼无量佛。这是一种周遍广大的普贤顶礼，能摄集无量福德。

意敬礼是深信诸佛周遍法界，以此胜解信随念诸佛的功德海，安住这种状态中，叫意敬礼，这是一种无尽的、具有大功德的顶礼。愿文中说：

于一尘中尘数佛，各处菩萨众会中，

无尽法界尘亦然，深信诸佛皆充满。

又是以心观想：仅仅一粒极微尘中，便已充满佛刹极微尘数的佛陀，每一尊佛都处在浩瀚如海的菩萨众会之中。一粒极微尘是如此，无尽法界中的每一粒微尘也是如此。对于“一尘中有尘数佛，无尽法界尘亦然”，内心生起甚深胜解。如此随念诸佛的功德，叫意敬礼。

以下是语敬礼：

十大愿王中的称赞如来，摄在敬礼支中。称赞诸佛的功德大海，就是观想：自己的心性有一种无碍的能力，可以从舌根出无量音声海、言辞海，尽未来际称赞佛的功德，这是语敬礼。

各以一切音声海，普出无尽妙言辞，

尽于未来一切劫，赞佛甚深功德海。

在佛刹极微尘数诸佛中的每一尊佛前，我都化现无量身体，每一身有无量头，每一头有无量舌，每一舌流出无量音声海，每一音声又流出无尽的言辞海，这样称赞如来功德，直到一切劫穷尽之时，

我的赞叹才有穷尽，由时劫不可穷尽的缘故，我此赞叹无有穷尽。如此从内心深处发起大愿。

一切功德都是随心而生，心量有多大、多深广，福德就有多大。因此，内心要真正这样观想、真切发起大愿，切莫流于表面，只是有口无心地念念而已。

第二供养支

以诸最胜妙华鬘，伎乐涂香及伞盖，
如是最胜庄严具，我以供养诸如来。
最胜衣服最胜香，末香烧香与灯烛，
一一皆如妙高聚，我悉供养诸如来。

随着念诵，内心观想人天最殊胜的妙花，包括：大自然生长的鲜花、人工制作的各种金属花、塑料花，由单色或杂色花组成的花鬘，人天各种美妙的音乐、涂香、伞盖。总之，摄集一切人天最殊胜、最庄严、最悦意的资具，清晰地观想在自己心前，虔诚地供养诸佛如来。

念诵观想的速度不一定要很快，主要是心里应观想清晰，供养心要恳切，因为主要是以心修积资

粮，而不只是口上念，如果只是顺口溜过，心中什么也不观想，则不一定有大功德。

后一颂观想：摄集各种质地好、款式美观的古现代最殊胜的衣服供养诸佛。种种檀香、香末、烧香等最殊胜的妙香，各种数量极多、形相各异的灯器、蜡烛等，在天空中排列得极为美观。每一种供物，都堆积得像须弥山那样高广，如此众多的供品，我都统统用以供养诸佛如来。

我以广大胜解心，深信一切三世佛，
悉以普贤行愿力，普遍供养诸如来。

我以广大的胜解之心，深信所有过去、现在、未来诸佛，对每尊佛都平等以普贤菩萨的威神力，一念之间普遍供养一切诸佛。

第三忏悔支

我昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，
从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

对于我往昔由贪嗔痴，以身语意所造的一切罪业，不论是严重的五无间罪，或者微小的罪业，我都深生追悔，同时下大决心，未来永不复造。

念诵时，一边观想，对无始以来造过无量罪业深生惭愧，同时猛利发誓，今后绝不再造。这样具有追悔以往和防护未来的两种善心，才是实修忏悔支。

第四随喜支

十方一切诸众生，二乘有学及无学，

一切如来与菩萨，所有功德皆随喜。

观想：十方无量无边世界中所有五道有情的功德，也就是所有凡夫众生下至生起一念善心的功德，所有二乘有学无学圣者出离心、戒定慧、漏尽通等无漏功德，所有大乘菩萨六度四摄的功德，所有诸佛如来因地发菩提心、行持六度，乃至果地成佛示现八相成道，在种种法会之中转法轮度众生的功德，悉皆摄集在内，至心缘此功德大海，修习欢喜心。

念诵偈文时，内心真切忆念功德而修习欢喜，一旦引生欢喜心时，便能摄集无量功德。倘若仅是口中念诵，内心没有引生随喜的善心，念修的效果就很差。

第五请转法轮支

十方所有世间灯，最初成就菩提者，

我今一切皆劝请，转于无上妙法轮。

劝请的对象是十方浩瀚世界中福慧资粮圆满、最初示现成就正等觉的诸佛，无论对任何一尊初成菩提的佛陀，我们都应发心为了全法界众生，身口意恭敬、殷勤地劝请佛陀，能为一切世间众生常转胜妙法轮。

劝请的目的：通过佛陀转法轮，能让一切众生解脱生死，成就菩提。要真正发起请转法轮的愿心，而且是发愿尽未来际念念相续无有间断，身口意业无有疲厌，需要跟随普贤菩萨发起这样的大愿，以此大愿心才能摄集无量无边的功德。

佛转法轮是关系法界众生暂时、究竟利乐的极重大事业，所以理应至心劝请诸佛转妙法轮。

第六请佛住世支

诸佛若欲示涅槃，我悉至诚而劝请，

唯愿久住刹尘劫，利乐一切诸众生。

观想：当十方诸佛度生因缘已尽，准备趣入涅槃时，身为大乘行者，理应虔诚地祈请佛陀，为了

苦难众生暂时、究竟的利益而长久住世。

劝请之心要广大圆满，请佛住世的时间不是几年，而是请佛在佛刹极微尘数的大劫中一直常住世间，目的是为了利益众生。

第七回向支

回向是能转变善根的大善巧,通过如法的回向，能让前六支所修集的善根辗转增上广大乃至无穷无尽，因此修习回向极其重要。

所有礼赞供养福，请佛住世转法轮，
随喜忏悔诸善根，回向众生及佛道。

观想：统摄前面修集礼赞、供养、请佛住世、请转法轮、随喜、忏悔等善根，回向尽虚空遍法界的众生，令自他有情同成佛道。自己一定要有这样的愿心。

回向的体性是愿，回向和愿如何区别呢？成就善根之前的希欲叫愿，成就善根后的希欲是回向。我们希望善根都成为众生成佛的资粮，以如此广大愿心摄持回向，善根就成为大菩提之因，直至成佛都不会穷尽。

丙五、祈祷此座修法成就

【此后，以猛利敬信从内心深处如是祈祷：此座之中，唯愿加持我与一切有情，心中能生起净心修行次第。】

祈祷圣众加持修行成就是非常重要的加行。实际上，每位修行者行住坐卧时时刻刻都应祈求三宝加被，不论修何种法门，首先祈求上师三宝加持，非常重要。

以下从祈祷的对境、祈祷的必要性、祈祷的内容、祈祷的条件四个方面来认识祈祷。

一、祈祷的对境

祈祷的对境，是本师释迦牟尼佛和大小乘的圣众。

二、祈祷的必要性

我们成办事情都需要依靠助缘。比如，从这里到色达县，如果有便利的交通工具，还需要徒步行走吗？显然不要。又如，想要大量的经书，如果有先进的印刷设备，我们愿意逐字抄写，还是愿意依靠印刷设备呢？显然，具有殊胜助缘时，我们都愿意利用助缘，以便迅速成办事情。

修法时，三宝是所有助缘中最殊胜的，再没有比它更具加持力的对境。即便是成办生活中的小事，

我们都愿意依赖外物助缘，为何修法时却不愿依止三宝呢？这是不合道理的。

为什么说三宝是最殊胜的修法助缘？释迦佛在因地时发了五百大愿，如今已经成佛并且具足圆满的智悲力，所以经中说：谁作意佛，佛就安住在他的心前，恒时赐予加持；仅仅忆念佛，也能解脱有寂二边。而且，佛的慈悲周遍一切众生心相续，没有一刹那间断，没有一微尘间隔，无论何时何地只要有众生祈求，佛陀必定任运降临。《宝性论》说："如如意宝无分别，无勤赐予所求物，能仁无勤应众机，利他恒住三有中。"

有人想：佛陀是否会加持我成就四种观法呢？

答：平时有事祈求世间善人时，他也会尽力相助，何况佛陀没有我执，已达自他平等的境界，又有往昔度生的大愿、周遍的大悲、彻知万法的智慧、无碍融入的能力，这样如如意宝般的佛陀，当你祈祷他时，为何他不赐予加持呢？

有人想：我祈祷佛，佛是否知道呢？

答：经中说，佛陀对三世所有有情的一切心和心所，能在一刹那间毫无错乱地任运了知。譬如：

只要因缘具足，即使身在远方也能听到电话另一端的声音，何况佛陀的大慈周遍一切有情相续，我们祈祷佛时，佛陀岂会不知？如经中说："一切时方刹土中，佛陀大慈遍世间，所有有情诸心识，悉皆遍知具大慈。能仁无比之大慈，无有不遍于世间，根机意乐亦周遍，由此遍知无过失。"

有人想：佛虽然加持我，但我能否接受到？

答：只要缘起相应，必定能接受到。譬如，电视台发射电波，人们只要调好频道，一切信息都能在电视上原原本本出现。同理，只要具有恭敬与信心，佛陀大悲愿力的加持，必然能在心相续中显现。当祈祷佛的信心圆满时，自心就能获得佛的全分加持。《宝性论》云："如是无垢信心等，修持信心等功德，自心中现正等觉。"

有人想：我能凭自力修行，不必依靠三宝。

为什么只想凭自力修行呢？即便成办世间小事也需依仗诸多助缘，现在既已了知三宝功德却仍不祈祷，这只能说明是对诸佛菩萨并未真正起信。如果具足信心，必定会如古德那样，做任何大事之前必先祈祷三宝，以求迅速成办。三宝本具无障无碍、

不可思议的能力，这不是迷信，而是真实不虚的事实。

下面以事例说明：

南北朝的刘宋时代，有一位印度的三藏大师求那跋陀罗，精通《华严经》。他到汉地时，有七百多人请求他开讲《华严经》，但他不通汉语无法开讲，于是就精勤地礼拜忏悔，虔诚地祈祷。

一夜，他梦见一人一手拿剑、一手提着人头，割下他的头，换上手中的人头。求那跋陀罗因此精通了汉语，讲了数十遍《华严经》。

古代有一位解脱和尚，在五台山佛光寺依照《华严经》修习佛光观法。他祈祷文殊菩萨，文殊菩萨现身说："何必礼拜我呢？你可以忏悔自责。"后来他自己寻求，证悟了无生空性，于是想广礼诸佛来印证这一因缘，结果感得诸佛现身对他说："诸佛寂灭甚深法，旷劫修行今乃得，若能开晓此法眼，一切诸佛皆随喜。"

宋朝的永明禅师，一心专修净业，诵经三年，现见观音菩萨以甘露灌入自己口中，从此获得观音辩才。

以宁玛派传承上师为例，当年全知麦彭仁波切住在宗萨寺时，拉萨三大寺有一位如群星中明月般的大智者罗桑彭措格西，和全知麦彭仁波切约定在第二天辩论。当天黄昏，全知麦彭仁波切亲见文殊菩萨所拿的宝剑经函，全部化为五光明点融入自己心间。从此之后，尊者对整个藏地如海般经论的句义，完全通达无碍。

而且，全知麦彭仁波切不论造何论典，文殊菩萨像都从心间放光加持，光明融入他的心间，开启他的智慧宝藏。所以，尊者能在极短的时间内，以幻化般的速度顺利地造出论典。

再以大恩上师来说，上师十五岁时，对大圆满产生了极其猛利的信心,一心祈祷全知麦彭仁波切，短期内念了祈祷文一百万遍，而且在读诵《直指心性》一万遍时，显现大彻大悟。文殊菩萨化现为上师形相的全知麦彭仁波切，以幻化身摄受，并赐予上师“阿旺罗珠宗美”的美名。

上述大成就者都是依靠虔诚祈祷三宝而获得不可思议的加持，作为薄地凡夫的我们，更需要祈祷本师及圣众加持，以期生起修法功德。因此，为了

圆满成就修法，需要依仗最殊胜的助缘——三宝。

《宝性论》云：“无明瞎却溺有海，邪见暗覆诸有情，依于佛日光明照，慧光当见不见处。”以无明瞎却智慧眼的凡夫，沉溺于三有无边的苦海之中，被常乐我净的邪见黑暗覆盖，依靠佛陀日轮的光照，也能现见未曾现见的妙法。

三、祈祷的内容

简言之，想成办什么就祈祷什么。以本引导而言，一座中修习四观，就应祈祷三宝加被自他能真正生起这一修心次第，如实现见多体、无常、苦性、无我。如果单修无常观，则祈祷加持自他一座中生起无常观，这是祈祷的内容。

四、祈祷的条件

祈祷的条件，即猛利的恭敬和信心。若具足敬信心，必然会获得三宝的加持，而获得加持的大小取决于敬信心的程度。有一分敬信，则得一分加持；有十分敬信，则得十分加持。若敬信极其猛利，加持就会完整地融入相续。仰仗三宝的威神加被，能让愚暗之心转为殊胜智慧，速疾成就观法。

丙六、发菩提心分二：一、旁述三殊胜　二、发心分类

【其次发菩提心：为了一切有情，愿我当来成就正等觉佛果，为此，我欲修习净心次第。】

我们任行一善都要具足三殊胜，才会成为成佛的资粮。修习本法也不例外，修法前发菩提心，这是具足发心殊胜。

丁一、旁述三殊胜

由于三殊胜极其重要，故在此旁述相关的法理。所谓三殊胜，就是行善的三种殊胜方法。知不知方法、能不能运用，会导致截然不同的效果。若能精通方法并付诸实践，则任修一善都能成为极殊胜的善法；相反，若未掌握方法，虽然大量行善，也未必殊胜。

譬如酿酒，若掌握了秘方，酿造的酒就会非常醇美甘甜，若无窍诀，则无论怎么酿也酿不出好酒，所以方法极其重要。

传承上师将行善之法归纳为三殊胜传授给后人，若想使一切善行都成为大乘殊胜的善法，这一窍诀必不可少，故应恒时修习。

同样是听闻三殊胜之法，由于学人的根性、心态各异，有人能够实行，有人则不能；有人听后只做三天，有人则长期奉行；有人只得少许利益，有人获利无边；有人只当作知识，有人则将三殊胜贯彻于一切时处，使每一善行都成为殊胜。所以，由于求法的心态千差万别，结果也迥然不同。

三殊胜，即加行发心殊胜、正行无缘殊胜和结行回向殊胜。任何善法都有加行、正行、结行三个环节，若能在每一环节上把握要点，就能成为功德无量的善法。

何为殊胜呢？就因来说，依此法能使善根远胜一般的善根；从果而言，依此要点实行，即使微小的善法也能获得超胜一般善业的果报。因此，此三殊胜有则成为殊胜，无则平庸、下劣。譬如：普通的木炭、硫磺、硝酸盐等按一定比例混合之后，就能制成威力强大的炸弹。若不按正确的比例配制，则不具强大的爆炸能力。同样，行善是否以三殊胜摄持，效力也相差悬殊。

所谓加行殊胜，就是行善前妥善准备。为使善行成为殊胜，应当努力积聚成功的因素。正行殊胜，

浅说即行善时专心致志，深言即安住于无缘，不著一切相而行诸善法。《金刚经》说：无我相、无人相、无众生相、无寿者相，行一切善法。结行殊胜，就是摄集所作的善根，通过回向令善根广大无尽。

三殊胜是一大窍诀，无论修行何种善法，只要运用她，就能起到点铁成金的效果，即使微尘许的善法也能转为成佛的资粮。

行善时有无三殊胜摄持有何差别呢？例如，在川藏公路上时常可以见到藏人磕大头前往拉萨，朝拜大昭寺的觉沃像。他们风雨无阻，千里迢迢地礼拜朝圣，一般人都认为这是极大的善行。若从身体的行为衡量，世上确实很少再有更殊胜的善行；但是，这样的苦行如果没有以三殊胜摄持，也不算是极殊胜的善法。因为善之大小唯随心而安立，若朝圣者发心广大，固然好上加好，倘若发心不大，虽然苦行的善根很大，但终究不属于极殊胜的善行。

又比如：仅在佛前供一杯水，这种善法谁都能行，一般视其为小善；然而，只要供养者具备加行、正行、结行三种殊胜，缘起丝毫不爽，必定转为极殊胜的善行。

因此，看似巨大的善行未必巨大。譬如：出巨款供僧、建庙、扶贫、放生，若有三殊胜摄持，当然好上加好，若无三殊胜摄持，则功德未必广大。

善之大小并非以外相判定，因为万法唯心，不是唯形相。经云："诸法依缘起，住于意乐上。"形相微小的善法，由于善心广大，善根即成广大；形相巨大的善法，由于善心狭小，善根也就微小。因此，行善是否以三殊胜摄持，在结果上具有这样大的差别。

以下，具体讲述加行殊胜的意义。

加行即行善前的准备，做任何事都有加行。譬如炒菜，洗菜、切菜等是加行，这些准备好了，就能顺利进入炒菜的正行。其实，正行是否殊胜、得力等，都依赖前面的加行准备。

此处所说的加行是指心上的加行。例如：在佛前供花，买花、倒水等也是加行，但最重要的加行是调整意乐，应当尽力将供佛的心调整为贤善、广大、清净。如果意乐不广大、不清净，只是以一种散乱、狭小、夹杂贪嗔的心态供佛，不仅不会有大的功德，还可能造下罪业。

有些人行善时，往往心中毫无准备，起身就做，这是不具加行。我们做任何善行都应安心稳重，首先须提起善心，否则心尚且不善又何来善行呢？所以，最初比其它更重要的，就是内心做好准备。

丁二、发心分类分三：一、不善心　二、无记心　三、善心

发心有善、不善、无记三种。

戊一、不善心

若行善的动机是追求此生圆满，则属于不善。譬如供僧，若心中只求保佑家里平安、生意兴隆等，则属于不善心。

有人怀疑：既然是行善，为何还有不善心呢？

答：安立它为不善，有以下几种密意。

一、善业果报极小，由于微小而称为不善

一切善唯随内心的意乐，并不随外在的形相，善的大小也取决于意乐的大小。

譬如，以三万元供僧，心中只想着保佑某笔生意能够成功。我们观察他的心量：从对象上看，只为我一人求福，而排除了“我”之外的所有众生。

从时间上看，只想到这笔生意成功为止的极短时间，比如，完成这笔生意需要一个月时间，心中便只求这一个月的利益，此外没有想过更远的未来。从所求上看，只求这笔生意能够成功，此外后世的增上生、解脱、成佛、度众生或者往生西方极乐世界等，一概未加考虑。

心如工画师，如何描绘即如何显现。既然心量如此狭小，仅仅缘一个“我”、只缘今世今年的一个月、只求一笔生意成功，那么，以这种心量所显现的果报自然不会广大。

因此，虽以数万元供僧，僧众也如法回向，但发心如此狭小，如何成熟其它果报呢？缘起丝毫不爽，譬如：只在东山播种，就不可能在西山发芽。同理，心中只求现世的些许微利，其它一切都被排除在外，那么也就只能成熟微小的善果。

二、只求现世圆满，极易在获得之后造集恶趣因缘，故称“不善”

譬如：为遣寿障而请人打卦，并依言请僧众如法念诵仪轨，结果也对本人起了延寿的作用。但是，延寿一定是好事吗？暂时来说，也许有些意义，但

从长远来看，则吉凶难定。因为，若在延寿十年期间，造下许多杀盗淫妄、毁谤正法等罪业，则延寿有害无利，不如十年前死去为好。由此可见，只为今生着想而行善，从长远观察，往往成了堕落恶趣之因。

那么，是由于念诵长寿仪轨而使他堕恶趣的吗？念诵长寿仪轨的动机是求延寿，而依靠殊胜仪轨及僧众的加持，也确实能成熟善果，并不会因此种下恶趣之因；然而延寿之后，烦恼现前时造集罪业，正是以此因缘而导致堕落的。当然，也有可能出现好的结果，比如十年中断恶行善，如此则有意义。

然而，对一般凡夫而言，若只追求今生健康、长寿等，往往容易变成造恶业、堕恶趣的因缘。比如：只为今生发财而念财神仪轨和心咒，如果自己没有福报，则未必能够发财。纵然如愿以偿，但由于积财时或获财后多造罪业，往往导致后时堕落。因此，从长远的结果观察，为求现世圆满而行善，过患极多，所以说是不善。

有人想：人在世间难免希求此生健康、长寿、

富贵或诸事平安顺利，对此，若不以行善来寻求，又该如何求呢?

希求长寿、财富等，固然需要祈祷三宝、行持善法，此处并非遮止这种做法，而是质疑仅求现世的下劣发心。其实，若能发起为利有情愿成佛的大心，则一切尽在其中，此外不必另有所求，因为仅此发心便已具足现前健康、长寿等的功能。

行持善法时，发心广大则善根广大，发心狭小则善根亦小。如果只追求今生，则无论再怎么精勤地行善，也只是小善。譬如，只为今生或一年家中平安而行善，这种善行做得再多，也只是微小的善根。智者明了转变善根的方法之后，应当善巧运用，行善至少应以后世为目标。

戊二、无记心

既不属善心，也不属恶心的，就是无记心。也就是行善时心无目的，既不求今生健康长寿，也不为后世离苦得乐，只是凑凑热闹、随波逐流，仅以身语行善，这就是以无记心行持的善法。

譬如，边吃糌粑、边说话、边转转经轮，虽有

功德，但若以无记心摄持，则善根不大。因此，调整发心实为首要之事。（当然，平时念咒，左手拿念珠，右手转经轮，还是要尽量做。）

在家凡夫大多没有常行善法的福报，即使做了一些也不外两种，或者只求现世八法，或者敷衍了事。本来善行就已不多，而发心又小，只求今生，或者以无记心而行，则甚为可怜！所以，应尽量把不善心、无记心转为善心。

业的善恶随心决定。如果心中没有作意而处在无记中行善，则无法成就大善，但也不是全无功德。

一般人行善时往往处于无记状态，或者敷衍应付，或者散乱马虎而行；然而，造恶时的发心却异常猛利，轻易就能造下深重的罪业。因此，平时必须特别注意。

戊三、善心分三：一、下品善心　二、中品善心　三、上品善心

如同十指粗细不等，善心也有上中下三品之别。

己一、下品善心

所谓下品善心，即为求后世圆满而行善的发心。

若以来世不堕恶趣、往生人天为目的，则不论行持何种善法、做多少善事，都只是行持下品善法。

一方面由于因果丝毫不爽，以下品善法也能成熟善趣果报，但因为其目的仅仅是为了往生人天，并无一念希求解脱、成佛之心，发心既为下等，果报当无殊胜可言。

虽然中阴时凡夫难免急于寻求人天的生处，但现在存活时，若也只求人天果位，则发心未免太过狭小。因此从长远来说，只求人天小果只是一种目光短浅的做法。

只为求得善趣而行善，即使以大善业而报得一百次人身，若能以此人身行持善法，也算可以；但倘若只是造恶，比如：做屠夫，一日杀害上百条生命，或者平日不行善法，心无慈悲，只是损害众生，为了一己之利而不顾他人利益，像这样不调柔的人身，即使得到也毫无意义。

倘若得到百次人身之后，轮回就此结束，则也不必担忧；然而，轮回并不会无故中止。一百世中不行善而纯粹造恶，则在百世善果穷尽时，不但没有了断轮回，反而要堕入更悲惨的地狱。

如此观察，得百世人身有无利益呢？不如一百世转为牛马等食草动物，因为它们除了误食草中的小虫之外，不会造杀生、毁谤三宝等恶业，而且，这也是它宿业苦报即将受尽的最后阶段。

虽然牛马等遭到宰杀时也很痛苦，但它们一生中没有造过严重的罪业，临终时，若往昔的善业成熟，就可以上升善趣。然而，人在一百世中造了严重的罪业，百世福尽之后，就要饱尝惨重的苦果。所以，不得暇满而只得一般的人身，还是很难行持殊胜的善法。

那么，自己来世能否得到暂时的暇满人身呢？

这可依等流果来衡量，即：自己今生喜欢做什么，来世就会做什么。如果现在凡事不考虑他人，只顾自己，由于这种习气所致，来世必定得不到暇满人身。譬如，一个人喜爱武器，嗔心重、脾气大，来世就会转成虎狼之类的猛兽，断难获得暇满。

业果十分微细、丝毫不爽，倘若今生精进行善，则有望获得暇满人身，但若未能修持殊胜善法，即便获得人身，也不是有益之身。

那么，获得天身如何呢？

一般天人寿命很长，生活愉悦，有五欲等众多的享受，不像恶趣有深重的苦受。但是，除了死亡之外，天人陶醉于五欲时，并不觉得时间漫长，而是感觉时间飞逝。然而，由于未能修积善业资粮，天人在临终时须感受极强烈的堕落之苦。

因此，从长远来看，获得人身而不行持善法，这样的人生毫无意义。所谓转生人天好，也只是暂时的说法，就长远观察，并没有好的结局。

世间一般善良的人们也行持善法，虽然他们不是以无记心或恶心行善，但遗憾的是，他们大多数所做的也只是下品善法，所以应当改进自己的发心。若最初不能了知什么是广大、殊胜的善法，则行善时往往容易流于这种状态，即使行善多年，也不曾做过真正殊胜、清净、广大的善法。往往自以为善的，却未必是善，自以为行善殊胜、广大，却未必殊胜、广大，这都是由于不明行善方法所致。

所以，将来行善时，不能仅从外在的形相来衡量善的大小。须知，善之大小主要观待发心广狭而安立：若以广大的发心摄持，即便微善也能立即转成大善；若发心狭小，则看似大善也只能成为小善。

因此，不论自己行善还是超度亡人等，都不应只想到来世获得人天善趣，不能这样狭隘地发心、行善和回向。行善时，心中要有远大的目标，要让所行的善法成为大善，依此努力实行，非常重要。

己二、中品善心

若想：我行善如果只是为求现世的圆满或者落于无记，则无大义。即便后世获得人天善趣的圆满，也只是一二生中得到少许安乐，从长远来看，仍然不离生老病死等苦。因此，轮回当中并没有自性是安乐的法，我应从结生相续中解脱，彻底远离生死诸苦。这样思惟而行善的心，称为中品善心。若能认识轮回是苦性，就能发起这样的善心。

有人问：像这样一心只求解脱而不求今生来世，应当属于上品善心，为何判为中品呢？

这种善心只是为求自己解脱，而未考虑到自己今生的父母亲友，更没有想过要帮助三界众生成办解脱，因为发心并不广大，所以只是中品。

有人想：无论如何，他能希求从旷劫生死中解脱，已是难能可贵。

以下通过比喻说明：

譬如饥荒时，当全家人饥饿不堪、接近死亡时，男主人被人请去吃饭，而且满足所有饮食需求。但是，他只顾自己吃饱喝足，压根没有想到家中父母妻儿正遭受饥苦的折磨，即便为家人带一碗饭的善心也没有。这种作法不但亲人不会原谅，世人也不会认同。

“父母妻儿饥饿受苦”，比喻三恶趣众生正饱受痛苦的折磨，没有丝毫安乐。“到了能满足一切所欲的人家”，比喻获得暇满人身宝，不论暂时、究竟的利他，都有能力成办。“到那家时，不念父母妻儿，只顾自己享受”，比喻没有利他之心，只有为了自己解脱生死的小乘心。

此喻充分说明了“不顾众生而只求自己解脱的善心”并不高尚。

那么，以这种心来行善，毫无结果吗？并非如此。以唯求自己解脱的发心来修持，也能获得一己解脱的阿罗汉果。

在上述想法中，有些应当舍弃，有些则须调整，转为更高尚的发心。

所以，我们做加行的准备时，不是以身语的加行为主，主要应审查自己当下的发心，是为了现世，还是为了后世，或者只是为求自己解脱而行善。一旦发觉自己的发心过于狭小，就应及时调整，令其广大。

或者应当这样想：自己能力有限，只能在佛前供一盏灯、磕几个头，倘若发心再不广大，恐怕今生无法成就大善根。无论做任何微小的善行，都应这样策励自己，殷重发起广大之心。

己三、上品善心

有人问：上述想法中，有些应当舍弃，有些则须调整，那么，究竟应发起何种善心呢?

必须作意而发起的善心，应具以下特征：此心一旦发起或者涉及，必定成为广大、殊胜的善根，真正触及了成办殊胜二利功德的关键。不论发心者的性别、外表、地位如何，就业的本质而言，实际已是不可思议的善法。

广大的二利发心粗看似乎不难，然而仔细观察便会发现，其实并不简单。对一般尚未系统实修发

心的初学者而言，若最初难以由衷地发起真实的上品善心，暂时发起相似的上品善心也可以。

上品善心的真实体相究竟如何呢？真正具相的上品善心，必须具备两个支分。

一、上品善心体相的第一分

任何善法下至供一盏灯，既可以成为大善也可成为小善。

譬如：骑马的人去往何方，是取决于他牵引缰绳的方向。缰绳牵向左方，马就向左跑；缰绳牵向右边，马便向右跑；左右都不牵，马则不改变方向。

同理，不论持咒还是礼拜，心中或者只希求现世或来世的人天福报，或者只求自己解脱，或者为了利他希求佛果，总之，是何种想法，就会成熟何种果报。譬如：发心只求自己病好，确实也能实现；或者一心为了利益众生，所行善法便成为成佛的资粮。因此，一件善行不能一概决定它是属于上、中、下何种品类，而要根据善心的意乐来判定。

所以，上品善心的第一个体相是：这一善行纯粹是为了利益无量众生。

因此，从根本上来说，主要不是以礼拜的数量、

供器的品质等外相来判定善法的大小。不必想：以金器供佛，是种下成佛的善根；以银器供佛，是种下成阿罗汉的善根；以土器供佛，只能得到人天安乐。不能如此一概而定。因为：若发心狭小，即使供养百年不灭的油灯，也只能成为暂时获得善趣安乐的因缘；若发心广大，即使以不值钱的土器供灯，也会成为超胜小乘、成办二利的殊胜善根。

那么，以金器供佛和土器供佛是否毫无差别呢？

在广大发心的摄持下，以金器供佛则更加殊胜，这时比用银器或土器供灯，功德更大。虽然佛不会执著供器的优劣，但凡夫会分别金器殊胜、土器下劣，因此供养的意乐、物品等众缘聚合时，随因缘的胜劣差别，果报就有相应的差别。应知，此处强调的是发心须清净、殊胜、广大，而不是说不必以金器供养。

因此，下至供养一盏灯，心中也要有利益一切众生的想法，必须具备发心体相的第一分，而不应狭隘地想：只为我自己、只为我的亲友或者只为本地的人们。应当心包法界、遍缘众生，如此才能产生无量福德。

有人想：我不能利益伤害我的人，我无法利益一切众生。

不能这样想。修法中不能杂有世间的是非恩怨，否则根本无法成办清净、广大的善根。修行人不应将平等作过自己母亲的有情，分成亲怨两类。发心的时候涉及最广大地成办一切有情的利乐，是真正想利益一切有情的关键时刻，不应让偏执的心障碍平等广大的善心。

二、上品善心体相的第二分

所谓利益有情，是不是给予他们衣、食、住、行的利益呢？其实，有情只要凭自身努力就能成办此类利益，未必需要我们帮助。

那么，有哪些利益是众生不知道、不行持、以自力无法成办，而需要我们帮助的呢？就是从长劫生死中彻底解脱的利益。不必说昆虫鸟兽，即便智者仁人也无法想像的利益，就是一切众生成佛的利益。我们应当发心成办这种利益。

或许有人会想：像我这样业障深重的凡夫，肯定无法成就佛果。

不必这样想。虽然今生是下劣的凡夫，但数十

年后必定会死亡而舍弃此身，因此身份是可以转变的。关键是要树立大志向，确信自己可以成佛，发心越殊胜，就越能感得殊胜的身份。须知，一般的凡夫也能成就如释迦佛那样断证圆满的果位。释迦佛也曾是凡夫，甚至做过地狱众生，既然佛能由凡夫成办佛果，我们为何不能呢？

因此，行善时应想：一定要让众生和我同时成佛。经中说这是如船夫般的发心，以现代的语言来说，就是如司机般的发心。譬如一位司机，开车载十个人前往目的地，他们同乘一车、同时出发，最后也同时到达终点。同理，我们行善不是为求先于众生成佛，而是唯求自他一切众生同成佛道，是为此目的而行持善法。

笼统地说，这样发心似乎不难，但若仔细深入观察，就会发现其实并不容易。因为须由衷发起广大平等的善心，才是真正的加行发心殊胜。

有人怀疑：以这种发心将会成熟何种果报呢？说是为了利益一切有情，结果自他都未得益，两头落空，不如只做利己之事更加保险。

其实，自利的发心不如利他的发心利益大。比

如：为三人行善，大于为一人行善的功德；为十人行善，是为五人行善功德的两倍；为二十人行善，是为五人行善功德的四倍。依此类推，发心越广大、目标越高远，善法的功德也越大，绝不会两头落空。因此，最初就应发心利益无边无际的众生。

我们无始以来自私自利的习气非常深重，起心动念都习惯于为自己着想，做任何事都要先把“自己”考虑在内才放心，唯恐少了“自己”。其实，为利有情愿成佛的发心才是最保险的，不杂自利的发心才是最殊胜的。

对此不必怀疑，因为这是遍知佛陀亲自体证的。佛从最初发心直至成佛之间，始终没有想过“我要如何获得自己的利益”，而只是想“哪怕下地狱也要利益众生”，一心只考虑如何能让所有众生获得真实的利益，因此佛成办了最究竟的大安乐。

例如：释迦佛在因地转生地狱时，与同伴嘎玛热巴一起拉马车，因力气小拉不动，被狱卒用炽燃的兵器捶打。当时他想：与其一起受苦，不如让我独自承受，也好让嘎玛热巴稍得安乐。于是便对狱卒说：“请把我同伴的绳子拴在我的脖子上，让我一

人来拉马车。”

狱卒愤怒地说：“众生的业报都是自己承受，谁能改变！”说完便用铁锤击打他的头。由于善心的力量，他顿时便从地狱中解脱，转生天界。经中说，这是世尊利他的开端。

世尊从那时起，就未曾有过刹那的自利心，而我们从懂事到现在，凡事都是为了一己私利，未曾发起利他的善心，甚至坐车也要抢占座位，购物排队也是挤到最前面，做任何事都要问“给我多少好处”，全是这样自私的念头。然而，如此一心为己，至今又成就了何种功德呢？真的让自己得到了究竟的利益吗？事实上，自利的发心不仅没有使自己成就出世间解脱的功德，即便来世不堕地狱、转生人天的利益也未能成办。

相反，佛陀因地一心利他，结果早已现前了大安乐的佛果，而我们一心自利，至今仍是这样苦恼。寂天菩萨在《入行论》中说：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。何需更繁叙？凡愚求自利，牟尼唯利他，且观此二别。”所以，不要认为只为自己的利益着想会有更好的结果。

因此，上品善心必须具足两个体相：

一、为了利益一切有情，我行此善；

二、为了使自他无有先后地成佛，我行此善。

以下再说一种更殊胜的发心，即：

不管自己成佛也好，下地狱也罢，一心只考虑如何让众生成佛，这是至高无上的发心，以此发心将最快速地成就佛道。如果不能这样发心，至少也应按上述如船夫般的发心来行持。

以此发心摄持，即使只供一盏灯、磕一个头等，也会因助伴发心极其广大，而转成极殊胜的善根。

以老母供灯为例：

老母生活贫穷，她见阿阇世王燃灯供佛，从宫门外一直点到祇园精舍，心里非常感动，她也很想供养佛，就以自己乞讨所得仅有的两文钱，到油店买油供灯。

油店老板说：你自己的生活都难以维持，为什么不买点粮食呢？她说：佛陀福田难遇，我要为后世种福。

她去佛前点灯时，考虑到油少，点不到半夜，便发誓："若我未来世（为了一切众生）得道如佛，愿

这盏油灯通宵不灭。”

当晚，阿阇世王所供的油灯，有些已油尽而灭，而老妇人所供的油灯却格外明亮，而且灯光通霄不灭，灯油也燃不尽。

次日清晨，目犍连尊者遵佛吩咐，次第熄灯。其它油灯都被熄灭了，唯独老母的供灯，连熄三次都不灭。目犍连又举袈裟来扇，灯光反而更加明亮。他又以神通引来随岚风，欲吹灭油灯，但灯光却更加炽盛，光明上照梵天，照亮整个三千大千世界，处处都见此灯的光明。

为何神通第一的大目犍连使尽浑身本领，也熄灭不了一盏小油灯呢？在藏文大藏经中，佛说其中原因是：声闻自私自利的发心，不如老母的发心广大，所以熄灭不了这盏油灯。

一般人会想：比起国王所作的广大灯供，老母只供了一盏灯，不像上品供养吧？

若单从外物上观察，老母的供物确实微少，但其发心是为了一切有情，因此功德远远超过前者。所以，应从内心深处生起无伪广大的善心来行善，而不是流于形式。如果实在做不到，也应以相似造

作的方式来发心，这非常重要。

什么是从内心深处发心和相似造作发心呢？比如：一个人长途跋涉，正当饥肠辘辘时，有人请他吃饭，这时他由衷渴求饮食，这是从内心深处发心的比喻。又有一人饭食已饱，某家请他吃饭，他随顺去吃，但吃得很勉强，并不是由衷欢喜，这是相似造作发心的比喻。

与此比喻对应，发心也有两种：一、从内心深处猛利地发心；二、因为听说发心的利益很大，心想："既然功德那么大，我也发一下吧！"这种相似的发心也有极大利益。由于相似发心的力量，来世便能发起无伪的发心，而且以此发心将具大力（相当于能令南赡部洲的众生都往生极乐，乃至将彼等安置于佛果的大能力）。

所以，相似造作的发心不难生起，只要稍稍作意即可，而且发起后也极具大义。

行善的功德是大是小，关键在于发心。乃至供养一盏灯等，如果发心是为了今生或来世，就成了成办今生或来世利益的因；若是为了自己解脱生死，就成了自己解脱的因；如果发心广大、殊胜、圆满，

则成为不仅能利益六道众生，甚至可以帮助声缘罗汉成佛的大善根。

能否尽力依照上品善心的要求、下至以相似造作的方式串习，极其重要。关于上品善心的修习，诸多佛菩萨、祖师大德都造有观修的次第。一般人没有实修菩提心次第之前，按照上述这样的发心修习也可以。有基础的修行者，应从以下修法中选择一种实修：

一、《普贤上师言教》中修菩提心的方法；

二、《广论》中七支因果的修法；

三、《广论》中自他相换修法。

这叫修习“加行发心殊胜”。

虽然身语等外在的行为也是加行，但并不是最重要的加行，关键在于自己的发心。

所以，此处第六个加行强调在正修之前，先做好内心的准备，即心中作意：为能圆满、究竟、迅速地利益众生，愿我成就佛果；为达此目的，我应好好修习净心次第。以菩提心摄持之后，开始修习以下四个观法。

乙二、正行引导分五：一、多体观 二、无常观 三、苦观 四、无我观 五、总说观修的方法及要求

一般正行应具足“无缘殊胜”，在此处应解释为：正在修习某法时，心只安住于这个所缘境，不缘其它所缘境。

本引导的正行包括多体观、无常观、苦观、无我观。

丙一、多体观分二：一、色法多体观 二、心法多体观

多体观分为色法和心法多体观。其中，色法多体观包括不净观和界差别观。

丁一、色法多体观分四：一、不净观 二、界差别观 三、观修的时间及量 四、入座专注观修的作用

【首先，将自己贪爱的对象或者任意一人，以心观想在面前。】

“任意一人”中，包括嗔恨、嫉妒的对象等，或者自己。

戊一、不净观

【如同尸陀林中分解尸体般，从其右眼开始，分成皮、肉、骨骼、内脏、秽物等，各自摆放一堆，对这些需要明见“此是此，彼是彼”而观想。】

如果对“尸陀林中分解尸体”不清楚，也可比

喻为技术熟练的屠夫将牛的尸体支解成一块一块。同样，我们运用第六意识，从所观对境的右眼开始，逐渐解剖：首先撕下表皮，割下身肉，再将骨骼节节分开，掏出内脏、各种不净物等，从左至右一堆堆摆放在长案板上。比如，头发、体毛是一堆，手脚、指甲是一堆，三十二颗牙是一堆，全身的表皮为一堆，骨骼是一堆，这样一堆堆地摆放。对这些不净物，心中必须清楚地明见“这种形相、颜色的东西是头发，那种形相、颜色的东西是心脏”等。

按《瑜伽师地论·声闻地》所说，人体中的不净物包括：头发、体毛、指甲、牙齿、尘垢、皮肤、肉、骨骼、筋、脉、心脏、胆、肝、肺、大肠、小肠、生藏、熟藏、肚、胃、脾、肾藏、脓、血、热痰、脂肪、膏、肌、骨髓、脑、膜、鼻涕、唾液、眼泪、汗液、屎、尿。诸如此类，都是身体中污秽的不净物。

若要真正观想起来，应当反复念诵三十多种不净物的名称，最好能够背诵；然后安排次第，一一清晰地观想。不清楚的部分可以对照人体解剖图，反复看、反复观，直到清晰为止。

【三十多种不净物中，每一种都以分别念逐渐分解，一直分到极微尘为止。】

观好了三十多种不净物之后，对每一种不净物都渐次分解，越分越细，一直分到极微尘为止。

【由此应当透彻认识身体具有过失的自性。】

“身体具有过失的自性”，即由业和烦恼所感招的有漏身纯粹是不净的体性。

《清净道论》中说：此身是三百多根骨头的骨聚，一百八十个关节的结合，九百腱的连结，九百块肉所涂，湿人皮所包，外面是表皮所遮，无数大小的孔隙犹如油壶般，上下不断地漏流不净物，这是虫聚的寄生处、种种疾病的住处、一切苦法的根据地。九个疮口就像溃破的老脓疱一样常流不净，眼出眼屎，两耳孔出耳垢，两鼻孔出鼻涕，口里出唾液、痰、血，两个下门出大小便，九万九千个毛孔出不净汗水……

因此，有漏身本是污秽不净的体性。过去，我们不能如实知、如实见，而缘表面清净的假相生起贪欲，颠倒迷乱，导致忧伤、热恼、哀愁、耽恋，

得不到真正的宁静。

实际上，表面看似坚实、完整、具有形体之美的身体，都只是欺诳的假相而已。若按上述方法观察，则会发现，有漏蕴身除了是一堆不净物的积聚之外，实在没有半点如珍珠、琉璃、净水一般清净的自性。

应按上文所说如实观照，一旦透彻认识身体不净的自性，就能制伏贪欲，即如颂云:“非理作意烦恼因，如理作意能除彼。”

《大毗婆沙论》中有一则故事:

佛世时，有一位富家子弟，名叫因儒童。他结婚那天，请了许多婆罗门参加婚礼。早晨太阳还没有升起时，佛对阿难说:“现在你随我一起去。”快到因儒童家时，那些婆罗门远远见佛来了，就说:“今天是因儒童结婚的日子，瞿昙他来干什么呢？”

佛陀以天耳远远听到后，便对阿难说:“你去婆罗门那里，对他们说:‘三界大师，吉祥中最，汝不欲见，吉事岂成？’”

阿难将佛的话转告婆罗门，又说:“因儒童今天决定要随佛出家，看你们谁有办法障碍此事。”

那些婆罗门听了，拍掌大笑说:“瞿昙这人真奇怪，今天人家要结婚，怎么可能跟你出家呢？”其中一位婆罗门说:“瞿昙的预言很灵，这是有可能的。”

这些婆罗门说:“我们婆罗门这么多，大家围绕因儒童三圈，看他有什么办法让因儒童出家。”

不久太阳出来了，因为因儒童崇拜太阳，他立即上房礼拜太阳。磕了几个头之后，只见从太阳那边来了一个人，穿着鹿皮衣，身上挂着金绳子，手里拿着金手杖，从空中飘然而落。因儒童赶紧摆好座位，请他入座，这些婆罗门看了，惊讶地说：因儒童真是大福之人，竟能感招大梵天王参加他的婚礼。

因儒童以为来者是大梵天王，便很恭敬地向天王磕头。

大梵天王说:“今天你办什么大事,声音这么杂，这么热闹？”

因儒童脸便红了起来，他说:“这是我们人世间的事，我今天结婚。”

大梵天王说:“原来是结婚，那你怎么操办这件事呢？”

因儒童答:“我预备了三万两黄金，其中一万两请婆罗门吃饭，另外一万两准备送给这些婆罗门，剩下的一万两要送给我的未婚妻。”

大梵天王说:“你请婆罗门吃饭,又送他们黄金,还是有功德。你送给未婚妻一万两黄金,是要买她吗?”

因儒童想了一下说:“是这个意思。”

大梵天王又问:“用这么多钱买未婚妻，她能值那么多钱吗?”

因儒童这时沉默不语。

大梵天王说:“你的未婚妻吐的一口痰，能值多少钱?”

因儒童说:“不值钱。”

“她剪下来的指甲值多少钱?”

“这也不值钱。”

“她剪下来的头发值多少钱?”

“也不值钱。”

“如果她出汗，这汗能值多少钱?或者，她流的鼻涕能值多少钱?她的牙齿值多少钱?血淋淋的心脏值多少钱?”这样说了三十六种不净物，越说越污秽，一个也不值钱。说到这里时，因儒童就没

有贪欲了。

因儒童在迦叶佛时代曾出家做过比丘，当时人寿二万岁，他在一万年中修习界差别观。由于过去修行的善根力，所以经大梵天王一问，他往昔熏习界差别观的善根立即现行，当下就消除了贪欲。

他再仔细观看大梵天王，发现原来是具有三十二相、八十种好的佛陀。佛身放大光明，并且为他宣说苦集灭道四谛，因儒童当即证得三果阿那含，随佛起身乘空而去。

这则公案启发我们，如果对某人的身体生起贪欲，可以反问自己：我是爱他的头发？还是爱他的牙齿？爱他的血肉？我爱他的五脏六腑吗？爱他的骨架吗？爱他的屎尿吗？这样一一明观身体各个部分的形相，就可以压伏贪心。

或者想：将她的秀发一丝丝放入可口的饭菜中，自己愿不愿意吃；拔下她洁白的牙齿放入茶杯中，自己愿不愿意喝这杯茶；血淋淋的心脏掏出来，自己愿不愿意用手接触；皮肤撕下来挂在墙上，自己是否愿意去看；大小肠掏出来，自己是否愿意用鼻子去嗅。这样思惟也会有帮助。

戊二、界差别观分二：一、引教证旁述界差别观　二、以引导文实修界差别观

己一、引教证旁述界差别观分六：一、思惟义　二、思惟事　三、思惟相　四、思惟品　五、思惟时　六、思惟道理

讲解正文之前，先按《瑜伽师地论·本地分》中〈声闻地〉的相关教授，比较具体地解释界差别观。这样由博返约，或许比较容易把握观修的要点。

怎样精进修习界差别观呢？〈声闻地〉中开示，应当思惟六事，即：思惟义（“义”指界的意义）；思惟事（即界包括哪些内在和外在的事物）；思惟相（“相”指界的体相，包括别相和共相）；思惟品（“品”指界的品类有黑白二品，一方面思惟黑品的过患，另一方面思惟白品的利益）；思惟时（“时”是时间，这样的六界，过去是如此，现在是如此，未来还是如此）；思惟理（“理”指道理，有观待道理、作用道理、证成道理、法尔道理四种）。

庚一、思惟义

如何才能了解“界”的意义？

遍知佛陀依众生有漏身的六界差别，宣说了界

差别观的正法，称为“增上正法”，即具有强大力量的正法。我们依止佛说的正法，以听闻、受持的力量，就能如实明了界的含义。

“听闻”，即先要听闻师长讲解界差别的法义。之后，心里受持不忘，日日温习、反复串习，这样按佛所说的道理思察，便能明了法的含义。

“界”有种性、种子、因的涵义，以现代语言可以说是元素或成分。界差别观是一种偏重于物理方面的观察方法。

庚二、思惟事

思惟地等六界[4]的内外差别，内心发起胜解，叫做思惟界的事。

六界，每一界都有内、外两方面的事物。

地界

外地界，包括砖瓦、土、石、岩石、山峦、树木、建筑物、桥梁。内地界，包括头发、体毛、指甲、牙齿、尘垢、皮肤、肌肉、骨骼、筋、脉，内

[4] 六界：地界、水界、火界、风界、空界、识界。此处就色蕴观察，重点是前五界。

脏——肝、胆、心、肺、脾、胃、大小肠、大便等，即人体内具有坚硬、坚固性的事物。

水界

外水界，即具湿润性的事物，如江、河、湖、海、溪、池等。内水界，即体内具湿润性的法，如泪、汗、髓、痰、脓、血、脂肪、脑膜、尿等。

火界

外火界，即外在具有温热性的法，譬如：点燃煤气的火、烧牛粪的火、以太阳能引起的火。内火界，即体内的暖热、热量。在空间上，热量遍满人体各部分；在时间上，过去、现在、未来的火都是热性。火有蒸热的能力，可以帮助消化，若火微弱，食物就不易被消化。

风界

外风界，即外界以轻、动为特性的事物。“轻”是轻飘、不沉重，“动”是运转、不定。譬如：从方向来说，有东风、西风、南风、北风；从风力来说，有弱风、强风；从运动区域来说，有狭小风、广大风；还有带尘风、无尘风、大气层中的风等。

有时忽然刮起大风，能吹倒树木、墙垣、房屋，

甚至使大海动荡、令山崩溃。或者，摇扇、开电风扇，这样扇动也能生风。这些都是外风界的事。

对应观察，人体内也有轻动性的风，譬如：上行风（向上运动的风，如呕吐、打嗝、咳嗽等）、下行风（向下运动的风，如排泄大小便的风等），腹外风（如肠外风）、腹内风（如肠内风），肋卧风（睡觉时用肋靠床的风）、脊卧风（脊背靠地或靠床的风），出息入息的风、随支节风（周遍全身各支节的风，或行走、运动时四肢屈伸等产生的风），小刀风、大刀风（如刀一样能伤害身体的大大小小的风），还有针刺风（有病时如针刺般的风）。这些是内风界的事。

空界

外空界，即虚空、房屋等的空间。内空界，即眼、耳、鼻、口腔、咽喉、胸腔、腹腔等内的孔穴、空间。譬如，消化道有空间才能吞下食物、向下排泄，诸如此类的空间，都叫内空界。

识界，即眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识等六法。

庚三、思惟相

思惟：地以坚固、坚硬为相，水以流动、湿润为相，火以煖热为相，风以轻飘、动转为相，空以虚空为相、以周遍色法、无障碍为相，识以了别为相，这是思惟六界的自相。再思惟总的一切界，都是无常、苦、空、无我，这是思惟通于一切界的共相。

庚四、思惟品

如何思惟品类呢？即从黑白两方面观察。

一、观察颠倒黑品

身体为一合相，即以地、水、火、风、空、识六界和合，而形成身体之相。

我们应当这样思惟：如果我不能真实了达体内界的差别体性，反而缘六界假合的身体生起傲慢，这是颠倒黑品所摄，属于错误、罪过的一类。这是烦恼之法，以此将引起傲慢，有了傲慢，就会生起嫉妒、竞争等烦恼，不但自己身心苦恼，还会对他人造成伤害。以此因缘，来世还会产生生老病死等过患，有各种忧愁、悲伤、哀叹、苦恼。

二、观察无颠倒白品

观察：如果我能对身体内界的差别体性，随顺

真实而观察，则是无颠倒白品所摄，没有颠倒迷乱与罪过。这是净化烦恼，即由此能息灭自己身心苦恼，也不会因自我膨胀而伤害或逼恼他人。从更长远的角度来看，修成功后，便不再有有漏生老病死，也不会有种种悲伤、哀愁、苦恼，将会得到永恒的宁静、安祥。

这样从正反两方面思察后，内心就会决定：我现在对颠倒黑品再也不能容忍了，再也不能接受自己这样颠倒执著，我应当切断这些黑品、排遣这些杂染。对于使心清净的白品，应当“未生者令生，已生者令其安住并增长广大”，即以前没有生起的功德，现在应努力让它生起，如果生起了，应当让它安住不退，而且让它越来越有力量、越来越增上。

庚五、思惟时

思惟：不论过去世、现在世还是未来世，众生都是以地、水、火、风、空、识六界为因缘而入于母胎。换言之，只要是轮回中以业惑感招的有漏身，过去世的取蕴身是由六界组成，现在世和未来世的取蕴身也是如此，必定不会超出这种特性。

庚六、思惟道理

思惟道理，包括：思惟观待道理、作用道理、证成道理、法尔道理。

一、思惟观待道理

譬如，以木头、砖块、瓦片等众多因缘和合，围绕中间的虚空，对此聚合取“房屋”之名。所谓“房屋”，实际只是观待这一聚合假立的名字，除了砖木等众多因缘，并无一种实体的房屋。

同样，以地、水、火、风、空、识为所依，筋、骨、身、肉等众多部分围绕虚空，对此聚合施设身体的假名。换言之，“身体”实际只是观待六界聚合假立的名字，此外并没有一体的身体。

就因缘观察，六界和合之身，并非不观待因缘而具有独立的自性，它唯一是观待过去业惑的因缘缘起而生之法，即有何种业和烦恼，就会现前何种六界假合之身。比如：以嗔烦恼和杀业，现前地狱中的六界之身；以悭烦恼及贪业，现前饿鬼的六界蕴身。依此类推，业与烦恼林林总总，由此变现的六界身也千差万别。

思惟上述道理，就称为思惟观待道理。

二、思惟作用道理

“作用”，即修习界差别观会发生的作用。“界差别观”是一个因法，必然具有一种功能或作用，如果实修此一观法，就能断除骄慢。

五停心观中，针对不同烦恼，佛说了不同的对治法，如：对治贪欲修不净观，对治愚痴修缘起观，对治骄慢修界差别观；然而，须知并非一法只能对治一种烦恼，比如，界差别观不仅能对治骄慢，也能消除贪、嗔、嫉等烦恼。

如理思惟上述界差别观的作用，就是思惟作用道理。

佛在世时，舍利弗和目犍连两位尊者向佛请假，准备到人间游行。临行时，有位比丘向佛告状说，舍利弗尊者瞧不起他。

佛问舍利弗：“刚才某比丘说你轻视他，有这回事吗？”

舍利弗说：“我观察自己的身体就是一个袋子，里面充满了种种不净物，这个袋子破了，各种不净物就向外流溢。我观察自身就是如此，怎么会瞧不起别人呢？”

傲慢心重的人修界差别观会有很大的作用，一旦观修到量，就能对身体远离一体的执著，得不净想，如此傲慢便无从产生。因为只见自己是地、水、火、风、空、识，他人也是地、水、火、风、空、识，并无一法值得傲慢。

三、思惟证成道理

思惟证成道理，即思惟三量——圣教量、比度量、现证量（教量、比量和现量）。我们应如理思惟界差别观是否有佛陀圣教的依据，是否符合比量，能否由现证得出。

（一）就此处来说，所谓“善巧修习、多次修习界差别观能断骄慢”，是按佛陀圣教宣说，因此符合圣教量。遍知佛陀没有丝毫迷乱，所说皆为真实语，既然佛这样说，就一定成立，这是以教量证成。

（二）比量推测，即因为骄慢是缘一体无分的身体而生起，界差别观能破一体的执著，既然连一体都没有，那么缘谁起骄慢呢？这样以比量也可以证成。

（三）观修者向内观察，自己也能现量见到随着对界差别观如理作意思惟修习，未生的骄慢能令不

生，已生的骄慢能够遣除。这是以现量证成，即由实践证实其意义真实不虚。

四、思惟法尔道理

修习界差别观能断骄慢，这是法尔如是成立的，是难以思议的，是在法性上安住的。因此，对这条法尔规律不应思议、不应分别，唯应信解，这是依法尔道理思惟。

以上是精勤修习界差别观的行人所应思惟的六个方面。思惟之后，再看引导文。

己二、以引导文实修界差别观

【同样，把身体别别分解为骨肉等的坚固地界，暖热火界，气息风界，血液、尿液等的水界，孔隙窍穴的空界等，以这些体相不同的诸界、如凶残毒蛇共聚一处般所聚合的有漏之身，实为虚假、无有实义的体相，对此以智慧眼观察。】

“凶残毒蛇”，指地、水、火、风四界，因其体相分别是坚、湿、暖、动，彼此违害，某界增盛即损害其它三界，造成一百零一种病，故比喻为“凶残毒蛇”。

《修习止观坐禅法要》云:“若水大增者，则痰阴胀满，饮食不消，腹痛下痢，百一患生。”(水大增盛，会产生痰多、咳嗽、消化不好、肠胃病等一百零一种病。)“若地大增者，则肿结沉重、身体枯瘠，如是百一患生。”(地大增上，会引起肿胀沉重、身体枯瘦等一百零一种病。)“若火大增者，则煎寒壮热，支节皆痛，大小便利不通，百一患生。”(火大增上，会造成乍寒乍热、关节酸痛等一百零一种病。)“若风大增者，则身体悬虚、战掉疼痛、肺闷胀急、呕逆气急，如是百一患生。”(风大增盛，会有身体站立不稳、肺闷、胸胀、呼吸不顺、呕吐、哮喘等一百零一种病。)

修时应将注意力置于所缘境——自他的蕴身，首先忆念：此身体中，坚固性者为地界，流动、湿润性者为水界，暖热性者为火界，动转性者为风界，虚空、无障碍性者为空界。如此忆念五界之后，应当逐一剖析身体，用智慧之手分开它们，以智慧眼辨别认识：骨骼、肌肉、皮肤、毛发、五脏六腑等是地界，各部位的暖热是火界，气息是风界，血液等是水界，孔隙等是空界。这样明确地观察五界的体相，并认识坚固与暖热不同，暖热也异于动转，

如此一一对比，看出彼此体相互不相同，最后决定五界体相都不相同。

我们以智慧眼观察，如同孙悟空变成一只小苍蝇飞入铁扇公主体内，周遍观察身体是何种体相。小苍蝇睁开慧眼，只见白森森的骨架，一条条筋络缠于骨上，外皮包着肉，一个个臭秽的内脏，这是地界；又见到红红的鲜血、腥臊的汗液、尿液等，这是水界；不论飞到何处，都有暖热，这是火界；各种器官动转，心脏快速跳动，肠胃蠕动，肺部一呼一吸，气流上下运转，这是风界；各处都有空间，身体缩小即能穿过，这是空界。

孙悟空来回观察，无论飞到哪里，都只见地水火风空五界，哪有一个美丽的铁扇公主呢？铁扇公主是五界暂时聚合的假相而已。

孙悟空再运用神变，进一步缩小身体，飞入心脏之中，观察是否有一体实有的心脏呢？左右心房心室、血管等坚固性的法是地大，血液是水大，心跳是风大，热量是火大，各处的空隙是空大，除了五大之外，再不见有别的心脏。按这样层层观察，除了五大还是五大，所谓的身体何在呢？

如上观察后，我们可以见到：由体相各异的五大所聚合的身体，实际是虚假、没有实义的体相。观修者对身体作界差别观，不论身体处在何种状态，都见身体仅由地、水、火、风、空所组成。

《大念处经》中有则比喻：一位技术熟练的屠夫杀了一头牛，他将牛分解成许多块后，坐在十字路口卖肉，这时屠夫并没有“牛”的想法，而只有肉想。他只是想“我在卖肉，人家来我这里买肉”，而不会认为“我在卖牛，别人来我这里买牛”。

同样，尚未按五界分析身体时，我们认为有一个身体，有一个“我”或“他”，这时身体的想法还未消失。一旦依靠五界观察之后，智慧眼只见身体为地、水、火、风、空，这时身体的想法、人的想法自然消失，便能断除贪嗔等烦恼。

戊三、观修的时间及量

【入座时间，长短无有一定，乃至心中尚未明观之前，须要不断修习。】

观察修时，每座需修多长时间，并无一定。应根据自己的状况，决定合适的时间。对初修者来说，

每座修时应短，次数应多，因为初修者能力差，如果每次修时过长，心容易落入掉举、昏沉，一旦养成不良习惯，便很难纠正过来。观修功夫深时，时间可以延长一些。总之，须根据自己的情况善巧地安排，无法一概决定。

色法的多体观应修到何时为止呢？即心中未明显观出之前，应当持续观修。

【对此，经藏中说：譬如稻米、青稞、黄豆等堆积一处，智者各别认识到“这是稻米、那是青稞”等等。同样，对于蕴的界分解而观察，由此能了知在蕴上是如何存在多体的。首先需要这样对于色法观察。】

“经藏中说”，即《大念处经》、《中阿含经》、《大智度论》等中说。

在《大念处经》中，佛对诸比丘说，如同一个两端开口的袋子，里面装满了各种谷类。有个视力良好的人，打开袋子一一检查说：“这是粳米，这是米，这是绿豆，这是豆，这是芝麻，这是精米。”

佛陀开示这个比喻的意义：思惟这个身体，从脚思惟上来，再从头发思惟下去。身体由皮肤包裹，

充满了不净物，在身体中有头发、身毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼……尿液等三十多种不净物。

此处，“两端开口的袋子”，比喻有漏身皮囊。“里面装满谷物”，比喻身体的表皮内包裹了三十六种不净物，或者地、水、火、风、空、识六界。“开袋检查”，即打开袋子，逐一看清这是稻米、那是青稞……，这样能确定袋中是多体之法。同样，将蕴身分解一一观察，看到“此是此，彼是彼”，不杂乱地认识之后，一定会见到蕴身是如何存在多体的。所以，这个观法叫做多体观。蕴是积聚之意，我们不应只是在字面上理解，更要通过观修，如实透视蕴的真相。

戊四、入座专注观修的作用

如果能在入座时一缘专注，将心系于所缘境的三十六种不净物或者地等五界上，由专注便能无勤产生强大的定解力。此外，还有后续作用，即在座间心较散逸时，会自然浮现入座时所观想的内容，而成就大的利益。换言之，下座遇到相应境界时，

自然能作意不净观或界差别观。“养兵千日，用兵一时”，有了深入串习的功夫，自然可以运用它制伏烦恼，而且由座上数数观修之力，一旦座间现前境界，可以增上道的修证。

以前，一位比丘和一位沙弥出外寻找清洁牙齿的木料。沙弥走到前面一个地方寻找时，看见了一具尸体。由于之前他长期修习不净观和观禅，所以当他对那具尸体修行不净观时，便达到了初禅。然后以初禅的定力为基础，进一步修行观禅，观照诸行无常、苦、无我，证得了三果。

《清净道论》中记载：

有一天，摩诃提舍长老出去托钵化缘，路上遇见一个女人，这女人因为和丈夫吵架而离家出走，她故意大笑勾引长老。长老听到笑声，抬头正好看见女人的牙齿，他立刻作意白骨观，只见女人是一副白骨，转而专注自己的白骨修习不净观，很快达到了初禅。从初禅出定之后，他又以初禅为基础，观修诸法是无常、苦、无我，于是在路上证得了阿罗汉果。

后来，女人的丈夫从后面追来，问长老是否看

到他的妻子。长老说：施主，我没看见男人或女人，我只见一副白骨在这条路上。

以上的例子都说明：由入座一缘专注观修，座间逢遇境缘时，会有意想不到的受用。因此，首先需要在座上精进修炼。

丁二、心法多体观分二：一、真实观修　二、观修之量

戊一、真实观修分四：一、观修受蕴　二、观修想蕴　三、观修行蕴　四、观修识蕴

己一、观修受蕴

【当完成了一次如上的别别明观之后，再把受分为苦、乐、舍三种，对乐也分为眼见妙色、耳闻妙音等多体，这其中的每一个又有多种分类。如此把受也分成多体而观察。】

先要了知，受由触的因缘产生，即六根接触六境产生受。因此，可由不同的根和境对受划分：受一般有苦、乐、舍三种；乐受中也有眼见妙色、耳闻妙声乃至意知妙法，这六种乐受体相各异，故是多体；眼见美色的乐受，又由所缘境色法的形状、颜色等分成许多种，比如，形有长、短、方、圆，色有青、黄、赤、白，对形色各异的色法，眼根触

境产生的乐受也各不相同；对同一颜色的色法，又可以按方位、时间划分，依上、下等有多少种方分，过去、现在、未来有多少个刹那，而分成同等数量的触所生受。

以此为例，舌尝妙味等，也可从味尘的酸、甜、苦、辣、咸、淡，时间的刹那，空间的方位等，分为无数的多体舌触所生受。

总之，可按以下次第分析观察：

一、分成苦、乐、舍三种受；

二、每一种受按眼见色、耳闻声乃至意知法分成六种；

三、每一种再按所缘境的相状、时间、方位继续细分。

由此可知，所贪对境等的受蕴仅是无数种受的积聚，实际并无一体无分的受蕴及感受。

己二、观修想蕴

【此观结束后，对想而言，也有殊胜、低劣、中等等的种种想，对柱子、宝瓶、象马、男女等的种种想，各自按胜、劣、中等区分，又有许多不同的种类。因此，此想蕴也是种类众多的法，应当心中确认“的确如此”而产生定解。】

按《大乘五蕴论》，所谓想蕴，即取种种境界相。所取之相有多少种，想就有多少种，按这一思路，对所贪对境等的想蕴进行分解：他的眼耳鼻舌身意，不论何时接触何种境界，心理上都会瞬间发生取相之想。

就眼根接触色法来分析：

一、由于对境色法有柱子、宝瓶、象马、男女等分类，想就相应有取柱、取瓶、取象、取马、取男、取女等多种。

二、以瓶分析，由于瓶有殊胜、下劣、中等各种相，取瓶之想便可分解为相应的多体。

三、对取殊胜瓶之想，再从方位、时间上分析：由于瓶有瓶口、瓶腹、瓶底等部分，取瓶之想又可分成若干不同的多体；从时间上分解，过去、现在、未来的瓶相刹那互异，每一刹那取瓶之想也各不相同。

总之，可依次如下分析、观察：

一、按眼见色、耳闻声等，分为取色、取声等诸想；

二、每种想又随境界不同，分为多体；

三、取每一境界之想按殊胜、中等、下劣分析；

四、按时间、方位继续细分。

如此对想蕴不断分解，最后发现：想蕴仅是无数种取相之想的积聚，此外绝无一体的想蕴和想。

观修者应当持续不断地观察所缘境，直到心里确认“的确如此”而产生定解。

己三、观修行蕴

【所谓行蕴，是与心王相应的蕴，包括除去受、想二者之外的思、触等种种心所，这也有多种。譬如，善心所具有信、惭、愧等多种，不善心所也有无信、无惭、贪、嗔等。以此为例，具有众多不同的种类，其中对一个如贪或无贪的心所，如果以处所、时间、相状的方面区分，又可以分为无量。因此，行蕴也是许多种类的多体，按照这样想而观察。】

与心王相应的心法，有触、作意、受、想、思等五十一种心所。除去受、想的其它四十九种心所，是此处行蕴的内容。这些心所各自的体性不同，比如：根、境、识三者和合而对境分别，是触的体性；对可爱事内心希求，是欲的体性。依此类推，四十九种心所是互异的多体法。欲知其各自体性，应阅

《大乘五蕴论》。

单就一个心所来观察，比如，贪是对五取蕴染爱耽著为性，这可以分解为无数种：爱著自蕴，是贪自；爱著他蕴，是贪他。若贪色蕴，则有对自己色、声、香、味等的贪执，对他人色、声、香、味等的贪执，对无情的色、声等也有各种贪执。对某一色法的贪爱，又可从方位、时间、相状等各方面分解，譬如对衣服的贪爱：从时间上分，有每一刹那的贪；从方位上分，有缘衣服每一方分的贪；从相状上分，有对每一款式的贪。依此可以无穷无尽地细分。

总之，可如下依次分解、观察：

一、行蕴分为四十九种心所；

二、每种心所按所缘境不同可分为多类；

三、对缘每一所缘境的心所按方位、时间等分为无量。

最后确认，所谓的行蕴仅是无数种多体法的积聚，并无一体的行蕴及心所，分至究竟，同归于虚幻。

己四、观修识蕴

【再观想：对于识，也具有从眼识乃至意识之间的六种，其中每一种又有许多种类，譬如，眼识具有取蓝、取黄等种类不同的多体，如是而观察。】

对于识蕴分解观察：

一、分成眼识乃至意识等六种；

二、对每一种识，按照方位、时间、相状等，一一分成无量。

最后要观察到，所贪境等的识蕴仅是无数识的积聚，并非无分一体之法。

戊二、观修之量

【如经云："诸色如聚沫，诸受类浮泡，诸想同阳焰，诸行喻芭蕉，诸识犹幻事，日亲之所说。"当心里肯定"自己的确如此"而生起了殊胜定解时，在不忘失的状态中能安住多久，即应安住。】

这是总的依经典说明，由多体观产生定解之相，并教诫应当安住。

此处，"经"指《杂阿含经》等，经中先说长行文，后说重颂，本文所引为重颂的前六句。

长行文中具体说道：

一次，佛在恒河边对诸比丘说：譬如恒河暴涨时，湍急河流的边缘聚集了许多泡沫。一个视力好的人，对于聚沫观察分别，他会见到聚沫无所有、无牢、无实、无有坚固。为什么呢？因为聚沫无坚实之故。

同样，所有的色，过去色、未来色、现在色、内色、外色、粗色、细色、美色、丑色、远色、近色，比丘谛观思惟分别，这一切色均无所有、无实有、无坚固……。为什么呢？因为色无坚实之故。

譬如，秋季下大雨时，水面上的泡沫一起一灭，明眼人谛观思惟、如理观察时，见水泡无所有、无牢、无实、无有坚固……

同样，所有的受，过去受、未来受、现在受、内受、外受、粗受、细受、好受、坏受、远受、近受，比丘思惟分别，一切受均无所有、无牢、无实、无坚固……。为什么呢？因为受无坚实之故。

譬如，春末夏初无云无雨，日在中天，阳焰流动，会见到万马奔腾般的热气流。明眼人谛观思惟分别，他如理观察时，见阳焰无所有、无牢、无实、

无有坚固……

同样，所有的想，过去想、现在想、未来想、内想、外想、粗想、细想、好想、丑想、远想、近想，比丘谛观思惟分别，他如理观察时，见想无所有、无牢、无实、无有坚固。

又如一个人想求得坚固木材，手持利斧进入森林，见到森林中有粗大、挺直的大芭蕉树，他砍断树根，截下树顶，再把芭蕉叶片片剥下，然而始终得不到一点坚实的部分。他如理观察时，发现芭蕉树无所有、无牢、无实、无有坚固……

同样，所有的行，过去行、现在行、未来行、内行、外行、粗行、细行、好行、丑行、远行、近行，比丘谛观思惟分别，他如理观察时，见行无所有、无牢、无实、无有坚固……

又如幻师或幻师的弟子，在十字街头表演幻术，幻现象兵、马兵、车兵、步兵，明眼人谛观思惟分别，他如理观察时，见诸幻事无所有、无牢、无实、无有坚固……

同样，所有的识，过去识、未来识、现在识、内识、外识、粗识、细识、好识、丑识、远识、近

识，对这一切谛观思惟分别，他如理观察时，见到识无所有、无牢、无实、无有坚固……

如理观察自他的五蕴是无数多体法的积聚，从粗至细毫无实有一体，当内心决定确实如此时，即是生起了殊胜定解。《大乘广五蕴论》云:“云何胜解？谓于决定境，如所了知，印可为性。决定境者，谓于五蕴等，如世亲说色如聚沫、受如水泡、想如阳焰、行如芭蕉、识如幻境，如是决定。”“决定”是印持之意，其作用是以其它因缘无法引转。

生起胜解之后，应在不忘失的状态中持续安住，能安住多久，就应安住多久。

丙二、无常观分三：一、总说观修细无常　二、具体别观无常　三、观修细无常的利益

丁一、总说观修细无常

【如果相续消失，则不必刻意连接，应当把观想移到无常上。】

修习多体观安住定解的相续中断时，不必刻意连接，应将注意力移至无常上观修。

【也就是说，诸有为法都是自己形成之后，不住第二刹那而无间迁变的，从最初产生到最终毁灭的最后刹那之间，每一刹那生而即灭。实际上，无论是如闪电般的一刹那，抑或安住一大劫的器世界，凡是所作性，都仅是以次第刹那生灭的相续而安立的，如同流水和灯焰一般。了知之后，内心于此安住。】

这是说要观细无常。

一切有为法决定是刹那生灭的。观察一个法的生灭过程，从最初一刹那到最终毁灭的刹那之间，所有的刹那都是生而即灭，没有一刹那能持续安住到第二刹那之后。

由此可知，任何一法存在的时间，实际是就刹那生灭的相续而安立的，即：相续中的刹那数量多，为长时；相续中的刹那数量少，为短时。应当了知，由因缘造就的事物，不论哪一种，都如流水、灯焰一般，刹那刹那新生，不曾有旧水、旧灯焰持续。对每一种有为法都应如此体认、了知，了知之后，就安住见解中。

丁二、具体别观无常分六：一、以变异行思惟观察无常之性　二、由变异推知刹那灭　三、以万法唯心成立刹

那灭　四、刹那性和相续的关系　五、由观察无常而认识五蕴的自性　六、举例说明如何观修细无常

【总而言之，对于一切器情世界所具有的形成之后坏灭之相，外界四季迁变，内有情由少至老的变化，从高至低、由盛而衰、由乐至苦等，凡是自他所见所闻的种种法，一切诸行犹如闪电、水泡、浮云般迁变的现象，乃至尚未对此生起明确的定解，应当持续不断地观修。】

观察的对象，是器情世界形成之后坏灭的相，应当联系实际生活、周遭现象，具体、广泛地观察。须观察到何时才算到量呢？即须对一切诸行犹如闪电、水泡、浮云般迁变不住的现象，生起明确的定解。在未生起明确的定解之前，应当持续不断地观修。

以下依《瑜伽师地论·声闻地》中的教授，说明如何观察才能悟入无常。

戊一、以变异行思惟观察无常之性分二：一、思惟观察内事无常之性　二、思惟观察外事无常之性

己一、思惟观察内事无常之性分二：一、思惟八种变异因缘　二、思惟内事十五种所作变异

庚一、思惟八种变异因缘

一、积时贮蓄

由地水火风所组成的事物，虽然被妥善地安放、保存，但时间一久自然就败坏了，可以现见其形状、颜色发生变化，具有衰损变异。

二、他所损害

各种色法受到种种捶打、损害，就会出现各种形色的变化。因此，被他法损害也是造成变异的因素。

三、受用亏损

因受用者的使用而造成各类物质的损坏变异。譬如，小车、电脑、衣服等，由于受用而导致损坏、陈旧。

四、时节变异

秋冬季节时，树林、草地、枝叶、花果等，颜色变黄，枯萎凋零，而时至春夏，又青翠茂盛。这是由于时节变迁导致草木等发生变异。

五、火所焚烧

由于大火蔓延，而将房屋、街道、村落、城市等烧成灰烬。这是由于火大因缘导致诸法变异。

六、水所漂烂

洪水高涨时，村落、城镇、都市等被大水淹没、冲漂、破坏，这是由于水大增上而造成变异。

七、风所鼓燥[5]

大风能将湿润的衣服、地面、庄稼、树林等，吹得干燥枯槁。

八、异缘[6]会遇

从心理上来说：以触为缘，正感受乐受时，忽遇苦受触，当即陷入痛苦之中；正缘苦受触而感受苦受时，忽遇乐受触，顿时转为快乐。

或者，贪欲者遇上生嗔的因缘，贪心马上止息，转而生起嗔恚，比如：正享受美食之时，忽见怨敌而顿起嗔怒。同样，有嗔心或愚痴的人，遇到引生其它烦恼的因缘时，心态就会立即改变。或者，眼识正现前时，一触对声、香、味、触等其它的境界和因缘，便转而生起其它种类的心识。比如，忽然有爆炸时，眼识会停下来，生起耳识。

以上叫做八种变异因缘。一切色和无色心识的变异，都由这八种因缘造成，此外没有其它因缘。

---

[5] 鼓燥："鼓"是吹动，"燥"是把水分吹干。

[6] 异缘：其它不同的因缘，有情的身心遭遇不同因缘，立即会导致变异。

庚二、思惟内事十五种所作变异

按以下十五个方面观察内有情身心的变异，透过多方面详细的观察，可以生起对无常的认识和体验。

一、思惟分位所作变异

“分位”即阶段，由阶段表露的变异，叫“分位所作变异”。

将注意力放在自、他各阶段的变异上，观察从少年至老年，前后有许多差异。见到差别后，心想：这些有为法，自性是无常的。为什么呢？因为现量见到前后阶段的变异。这样明观之后，内心忆念无常。

二、思惟显色所作变异

“显色”即青、黄、赤、白等颜色，由显色表露的变异，叫显色所作变异。

观察自己或他人，以前肌肤光泽、洁净，后来变得枯槁、黯淡等，再过几天，又见容光焕发、肌肤光泽。这样观察之后，心里作意：这个五蕴身是无常性。为什么呢？因为见到身体的显色存在前后的变异。

三、思惟形色所作变异

“形色”即长、短、方、圆等形状，形色上也会显现前后不同的变异。

观察自他身体的形色，现见有从肥大转为瘦削、挺拔变成驼背等的变异后，心中忆念：这一有为法的五蕴，自性是无常的，因为现量见到其形色显现前后明显的变异。

四、思惟兴衰所作变异

有情的兴盛和衰败也是因缘所作之法，不可能超出无常性。

观察自己或他人，往昔眷属、财富、地位等都很兴盛，后来开始衰败，之后又再度兴盛。见到这种现象后，随念：内有情这种有为法，确为无常的本性，因为在自他身上现量见到有兴盛、衰败的变异。

五、思惟支节所作变异

观察自己或他人，昔日四肢等支节健全，后来因战争、械斗或各种人与非人的因缘，造成手脚残缺，失去眼耳、口鼻、牙齿等。观察之后随念：这样的有为法，自性是无常的，因为现量见到支节上存在前后的变异。

六、思惟劬劳[7]所作变异

观察自己或他人的身体，因奔走、跳跃、搬运等，造成身体疲劳或极其疲惫，过了一段时间，又远离疲劳，恢复体力。见到之后，心想：有为法的五蕴身，自性确为无常，因为明显见到身体的劬劳存在前后变异，既然有变异便是无常性。

七、思惟他所损害所作变异

观察自己或他人的身体，遭到他人损害，身体出现变异，比如：被刀枪、皮鞭、绳子等器械损坏，或被蚊虫、蛇蝎等叮咬。过了一段时间，伤痕又完全消失。现见身体的变异之后，心想：有为法的身体，自性是无常的，因为现见身体在损害前后存在明显的差异。

八、思惟寒热所作变异

观察自己或他人：冬季寒冷时，身体不能舒展安泰，身体蜷缩、颤抖战慄，为寒冻逼恼，内心渴求温暖。到了气候炎热时，身体舒展、活跃，火大增盛，汗流浃背，被炎热、干渴逼迫而渴望清凉。再到寒冷时，又出现上述境界。这样观见后，心想：

---

[7] 劬劳：辛劳。

五蕴身这个有为法，自性必是无常，因为现见由寒热导致变异之故。

九、思惟威仪所作变异

观察自己或他人行住坐卧任何一种威仪，有时是损害，有时是利益。譬如，坐久了腿疼，成为损害，这时站立是利益，但站久了也不舒服，又变成损害。现见由威仪显现的变异后，心想：身体的本性是无常的，因为现见存在威仪的变异。

十、思惟触对[8]所作变异

接触境界产生乐受时，自己能了别这是感受乐受的阶段。接触境界引起苦受或不苦不乐受时，心里也能如实了别。

这些"受"每一刹那都是新的，而且有时增强、有时减弱，随着因缘和合暂时、忽尔现前，转眼又坏灭。了别这些"受"的前后差异后，心想：这样的有为法，其自性是无常的。

十一、观察杂染所作变异

观修者能了解自己：某时生起了贪心，通过对治又远离了贪心；或生起嗔心，通过对治而远离了

[8] 触对：接触境界。

嗔心；或有愚痴心，依靠对治又远离了愚痴心。而且，能了知当时某种随烦恼染污了自心，又能了知某种随烦恼未染污自心。

或者，此心以前会随着烦恼和随烦恼转而失坏相续，后来以正念护持而未失坏清净心。前面的阶段是趣入变坏性，后面的阶段则趣入了不变坏性，前后有这样的差异。

观察到这种现象后，心想：这样的有为法本性是无常，因为现量见到心由杂染而产生变异。

十二、观察疾病所作变异

观察自己或他人，先前没有患病，身心健康安乐，后来身患重病而感受剧痛，再过一段时间，身体又恢复健康。见到这种现象后，心想：身体这样的有为法，本性是无常的。

十三、观察终殁所作变异

先前见某个有情存活时，身心安住，地等四大互相支持，后来当他死亡时，只见留下尸骨，内无眼耳等识。见到之后，心想：有为法的取蕴身，本性是无常的，因为最后死亡时显现如此大的变异。

十四、观察青瘀等所作变异

观察死后的尸体，某时是青瘀色，后来开始脓烂，这样各阶段渐次迁变，直到成为骨锁。看见这种现象后，心里随念：身体这个有为法，本性是无常的。

十五、观察一切不现尽灭所作变异

接着继续观察：这具尸体到了最后，连骨锁也不见了，一节节的骨头分离、磨灭，最后连骨头也完全看不见了。观见之后，心里忆念：身体这个有为法本性是无常的，因为身体的色相不断地变换，现量见到前后的变异，所以决定是无常的。

己二、思惟观察外事无常之性

外事即外在的事物，包括十六种。

一、地事：城市、市场、住宅等；二、园事：药草、丛林等；三、山事：种种山峦；四、水事：江河湖海、池沼等；五、业事：各种行业；六、库藏事；七、食事；八、饮事；九、乘事：汽车、自行车等交通工具；十、衣事：衣帽鞋袜以及各种服装；十一、庄严具事：形形色色的装饰品；十二、舞歌乐事；十三、香鬘涂饰事：各类化妆品，包括香水、香粉、香

油、花鬘等；十四、资生具事：资生之具，包括各种生活所需的物资；十五、光明事；十六、男女承奉事。

一、观察地事变异

观察此地，以前没有寺院以及其它宗教的教堂，或者没有住宅、市场、街道、高楼，或者没有隧道、大桥、高速公路等，后来看见这些都建设得非常坚固美观。再过一段时间，这些建筑开始陈旧、损坏、倒塌、拆迁，或者经历地震、台风、洪水、大火等灾难而毁坏。见到这些现象后，心里忆念：地事这样的有为法，本性是无常的。

二、观察园事变异

以前看见菜园、花园、各种园林中，药草、树林、花果枝叶等，蓊郁茂盛，青翠鲜艳，赏心悦目。过了一段时间，只见一片枯槁，枝头没有花果，落叶飘零。

观见后，心里随念：这样的有为法，本性是无常的，因为现量呈现前后的变异。

三、观察山事变异

某一时期见山林茂密、郁郁葱葱，岩石高耸。后来某时又见树林被毁，童山秃岭，山峰遭受破坏，

有高有下，排列不美观，或者被火焚烧、被水涤荡，地震、开山、挖洞、取石、采矿等，使山脉发生了变化。见到之后，心里随念：这样的有为法，本性是无常的。

四、观察水事变异

先前某时见河流、池塘、山泉等，盈满充溢，后来见其干涸无水。观见后，心里忆念：有为法的本性是无常的。

五、观察业事变异

以前某个阶段，某些牧业、农业、技术行业或运输业、娱乐业等，非常兴盛，然而时过运转，这些行业后来又逐渐衰败。观见后，心里忆念：有为法的本性确为无常，因见前后有变异的缘故。

六、观察库藏变异

观察各种仓库中，一时充满库藏，另一时又用尽变空。观见之后，心中忆念：有为法是无常的。

七、八、观察饮食变异

观察各种饮食，一时还未做好，一时已经做好，一时吃进口中，以牙咀嚼、混杂唾液、细细吞咽，又一时进入体内渐渐消化，再一时变成大小便排泄

出来。观见之后，心中忆念：饮食的自性是无常的，因为现见前后有这么多的变异。

九、观察乘事变异

以车为例：先前见到小车崭新光亮、造型美观、设计巧妙，驾驶起来轻松自在、令人欢喜；经过一段时间后，又变得陈旧、破损。见到后随念：有为法的本性毕竟是无常的。

十、观察衣事变异

观察各种衣服，刚穿时款式新颖，令人悦意，另一时又变得陈旧破烂，或者一时干净整洁，另一时臭秽垢腻。观察后，随念变异无常。

十一、观察庄严具变异

观察各类装饰品，譬如室内的装潢、各种家具、灯具等，最初没有置办，后来置办起来了，或者某时坚固美观，后来又陈旧损坏。见到之后，随念有为法变异无常。

十二、观察舞歌乐事所有变异

观察歌舞、音乐等表演，一时各种乐曲、歌声、舞蹈等纷纷呈现，随即又消失无迹。见到音声、形像起起灭灭之后，心中忆念：歌舞娱乐之事，本性

是无常的，因为刹那变异的缘故。

对于电影、电视节目等，也应如是作观。

十三、观察香鬘涂饰所有变异

首先见到香鬘等芳香、润泽，过一时期，又见枯萎、憔悴、臭烂。观见之后，随念：香鬘涂饰并不永久，经过一段时间就败坏了。

十四、观察资具变异

观察这些物资原先没有，后来被制造出来，最初使用时还很结实，后来就损坏了，前后有了变异。这样观察后，随念资具是变异无常之性。

十五、观察光明变异

观察种种明与暗的生灭变异，譬如：白昼明亮，四周的景象清晰呈现，到了夜晚，则漆黑一片；或者开灯时有光明，熄灯即成黑暗。观察到明暗的转变后，心里随念无常。

十六、观察男女承奉所有变异

观察男女之间的关系，有时彼此视如冤家，有时又亲密无间，有时又互相争吵。总之，这种关系异常脆弱，无法长久。观见后，随念有为法无常，缘聚缘散，缘生缘灭。

以上十六种外事自性都是无常，因为现量可见形相的转变。

这样以变异行观察内外诸事，可以现见有为法变异无常的自性。此无需借助他缘，也不是他人告知，而是依自己随念观察所决定，没有丝毫犹豫。应当如是由观察引生定解，从而引入细无常的观法。

虽然内外有为法刹那生灭无常，但因其过于微细，并非凡夫第六意识现量所得之境界，故应按正理以比量来衡量。

圣者现见四谛十六行相，现证了细无常，故不必再观粗无常。凡夫则需从粗无常入手，认识粗无常之后，再以真实理论遣除疑惑，内心决定有为法是刹那性。也就是，须以正理引发细无常的定解，然后安住定解而修习。

我们眼等前五识，应当说是现量见刹那性，见到的是细无常。譬如，眼识见青、黄等，当下见到的只是一个刹那的自相，不是见总相，也不是见多个刹那的相续，但因刹那性太微细，第六分别意识无法引起定解及体会。相比而言，凡夫可以体会粗无常，也就是以第六分别意识综合比较前五识见闻

等的各种信息，由此认识前后阶段存在的变异，如此随念观察，即可认识、体会粗大的无常。

譬如，观察四季的变化，冬季有草木枯萎、天寒地冻等相，春天又是万物复苏、花开草绿。我们运用第六意识把前五识所见的许多景象综合起来，形成综合的总相，经过比较，即可认识前后存在的显著变异。

但是，凡夫无法以第六意识现量照见生而即灭的刹那无常，所以现在的方法是：首先运用理论抉择细无常，从中了知一切长久与暂时的有为法，都只是假立的相续，是由多个刹那生灭的微尘所安立。如此即可强而有力地遣除以往耽著五蕴常有或某段时间常有的邪执。

戊二、由变异推知刹那灭

一、宣说理论

由变异推知刹那灭的理论，有正反两方面。

（一）正面：刹那灭积累起来，必然成为显著的变异。

（二）反面：若最初不灭，则最终也不变。

一切内外有为法，必然是刹那灭坏，才会出现前后的变异，如果诸法安住，则不可能形成变异，因此诸行是刹那生灭的。

譬如：夏天饭菜放久了腐坏发臭，就是因为刹那灭坏，积累众多微细的变化而形成显著的变异。不可能前面若干刹那一直不变，到最后一刹那才忽然腐坏发臭，因为如果最初是不灭的自性，则何时也不会毁灭。

二、遣除疑惑

有人怀疑：比如，瓦瓶遇到铁锤之前一直不见有变化，只是到了第一百刹那才被铁锤砸碎，因此它是最初不灭，后时才毁灭。

下面遣除疑惑，分两个方面推理。

（一）定阶段

在瓦瓶存在的一百刹那中，决定可分出第一刹那、第二刹那乃至第一百刹那，其中任何相邻的两刹那都不相同。如果相同，则只能说是一个刹那，不能安立两刹那，因为一体之法不能在时间上分成两个。

由此安立第一刹那瓶乃至第一百刹那瓶。

（二）问同异

问：第一刹那瓶与第二刹那瓶是同是异？若不同，就说明第二刹那时第一刹那瓶已经坏灭，这就是刹那灭。若相同，则只有第一刹那瓶，不能分为两个刹那。

依此往下推理：相邻两刹那不同，则成立刹那灭；相邻两刹那相同，则成为一体。所以，对方说的“前一百刹那不变”，实际成了前一百刹那是一体；他们说的“第一百刹那才毁灭”，实际成了第一刹那就毁灭。

三、具体建立“灭不待缘，是自然灭”

任何一种因缘所作之法，必然生而刹那即灭，不需观待其它因缘，是自然灭。凡是有为法无不如此，因此佛说“诸行无常”。

有人说：瓶子并非自然灭，它是遇到铁锤等灭缘才毁坏的。

下面分两段遣除疑惑。

（一）定好因、缘、果三者

对方说：以锤砸瓶，才造成了瓦瓶的毁灭。

驳斥：按你所说，瓦瓶是因，铁锤是缘，因缘

聚合造就了毁灭，也就是造就了像石女儿一样什么也没有的无事法，但无事法能制造吗？谁能制造龟毛兔角呢？无事法本来就无因，如何制造？又何需制造呢？

或者这样推理：如果铁锤砸瓶只造就了瓶的毁灭，则后来的碎片就成了无因生的法，但无因生的法何时也不存在。如果铁锤砸毁瓦瓶的同时，也产生了瓦瓶的碎片，则应成同时产生性质相反的两种法，即有事法的碎片与无事法的毁灭；然而，怎么可能在制造有事的同时又制造无事呢？倘若合理，则应成现前繁花似锦的同时也现前一无所有。

所以，实际情况是：以瓦瓶为因，以铁锤为缘，而出现碎片之果。

（二）了知某法是生起变异的因缘，而不是诸行断灭的因缘

瓶子是刹那灭，铁锤也是刹那灭，此二法在空间中碰撞造成了变异，由此产生果法碎片，这实际是显示了因果。

如果瓦瓶不是刹那灭，即应是常住不动，如此则应成铁锤无论如何砸打，瓦瓶也不会有任何变化，

就像用笔无论如何涂抹虚空,虚空也毫无改变一样。相反，正因为瓦瓶是刹那灭，所以当它遇上铁锤时，因缘和合必然现前碎片之果。

所以，任何一种助缘只会造成某法原有相续的变异，而不可能产生如石女儿般的断灭。

做馒头的比喻

厨师用刀把面粉切成馒头的形状。厨师和刀在刹那刹那地运转，面粉本身也是刹那生灭，由诸因缘的聚合，才造成了新的馒头。厨师与刀只是造成变异的助缘，并非使面粉断绝的因缘。实际上，面粉只是由一种形态转变为另一种形态，并无一微尘断灭,所有微尘是以缘起力转变为馒头的组成部分。

烧水的比喻

用火把水烧干，火并没有灭绝水，只是以火为缘，使液态的水蒸发成气态，所以火是生起之缘，并非灭绝之缘，因为火不曾断灭过一个水分子。

种花的比喻

种子是因，水土为缘，因缘和合开出鲜花之果。如果种子、水、土不是刹那灭，则不会有任何变动，如何能产生新的鲜花呢？实际是由刹那灭的因缘聚

合，以缘起力才显现鲜花。所以，水土是产生鲜花的助缘，并非令种子断灭的助缘。

小结

名言世间各种刹那灭的因缘和合生起种种法，有为法生起后不必观待因缘，都是自然灭的。

所有因缘只能使有为法发生变异，不能造成断灭，因为在因缘灭坏之后，又见有新的法产生，并非一无所有的空无。

有为法刹那坏灭，故不是常；随因缘聚合产生新的法，故不是断灭。

戊三、以万法唯心成立刹那灭

如果能抉择万法唯识，就可以决定诸行无常，对此可分两个方面抉择。

一、识是刹那性

“识不孤起，待缘方生”，任何一种心识皆非孤立而起，都是随缘而产生的。譬如：听一首歌曲，因为有歌声，才有了别歌声的耳识，当歌声一停，耳识也就灭了。因为识是待缘而生之法，所以是刹那性；如果识不是刹那性，则应成常有或常无。识

若常无，则成无情；若常有，则无任何变动及作业，应成一切见闻觉知的作用都无余断绝，但这显然与现量相违。所以，分别心决定是刹那性。

二、由生灭心，现生灭法

凡属于因果之法都是刹那性，因为：若因不是刹那性，则因始终不灭，因不灭如何生果呢？若果非刹那性，就应当不是新生之法，也不能安立果名。或者，若常法能生果，应成虚空能出生鲜花；若以因能生常法，应成可以制造虚空。

其次，万法唯由心识显现，识为因，万法为果，因此可以一概决定：识是生灭，识所变现的万法也是生灭。由此成立一切有为法是刹那灭。

戊四、刹那性和相续的关系

一切有为法都是刹那生灭的，所谓相续只是对刹那的累积而假立的，此外并没有一种实有的相续。任何事物不论安住多少天、多少年、多少劫，都只成立是刹那性，不是由刹那积累的年或劫等，在这世上毕竟不可得。

正因为相续是在刹那上安立的，所以才能安立

名言中大大小小的时间，即：刹那数量少的是短时间，刹那数量多的是长时间。所以，引导文说：“实际上，无论是如闪电般的一刹那，抑或安住一大劫的器世界，凡是所作性，都仅仅是以次第刹那生灭的相续而安立的，如同流水和灯焰。”

认识之后，要把心安住在这一意义中，目的是为了以无常执对治常执。

以往，我们不觉察相续是假立的，只是想：“这座山、这幢楼毁灭之前一直安住，只是遇到了某种因缘才毁灭的。”一般，我们对粗无常都能了解，但对一期相续都有坚固的常执。现在，则应反过来认清：任何一种相续都只是以一连串的刹那假立的，并没有一期不变的事物。崇山峻岭、高楼大厦、男女老幼，都是刹那刹那动摇不定，如流水不停地奔流，似灯焰不断地闪烁。

按这样了知后用心串习，就能遣除以往执相续为不变的常执。如此透视五蕴刹那生灭的面目，便可了知五蕴除了是多体之外，更是一种不可信任、毫无实义的法，由此便不会被眼前的假相所蒙蔽。有漏五蕴原本是这样破碎、不安稳之法，如此思惟

之后，极易对它产生厌离。

《中阿含经》说：“一切行无常，不久住法，速变易法，不可倚法，如是诸行乐著，当患厌之，当求舍离，当求解脱。”

所以，此修法并不仅仅停留于观修相续毁坏的粗无常上，更要认识一切事物都只是以刹那生灭的相续假立的。

这样观察，就是“初以分别观察力，摧破引生烦恼相”。以往，我们缘一种永恒、坚固的假相生起贪执，现在依靠观察认清时间上的假合相，还原相续的本来面目。

戊五、由观察无常而认识五蕴的自性

通过细致入微的观察，我们认识到五蕴就像一个装满了大米、小麦等各种粮食的大粮仓一样，是多体的自性，由此可遣除执五蕴为一体的执著。

进一步，从时间上认识五蕴犹如一条河流，只是一连串微尘、心念的生灭之流。由因缘所造的身心世界，其每一法都是刹那性，此外决无恒常之法，这是名言中的实相，认识后就能遣除执著常有的颠

倒分别。

以往，我们很少用心去体会身心世间的瞬息万变，不了解一切过程都只是极其快速的相似相续，所以才认为世界是坚固的，存在永恒的物质、情感，或者有某种屹立不变的东西。

现在，应从粗大的变异入手，用思惟的剪刀把器情世界大大小小的事物，顺着时间之流，剪成一个个刹那。如果说多体观是空间上的分解，那么无常观就是时间上的分解。我们用智慧眼见到五蕴只是刹那的相似相续，并不是“常”，认识后要反复不断地如理作意:“这只是许多个刹那的相续，除了刹那外并没有前后一体的常法。”并且要巩固这个作意。

一、观身无常

我们向内观察，会发现复杂的人体实际是一种瞬息万变、不断生灭的自性。

随着心脏的搏动，人体上上下下都顺着统一的节律在运动，气血不断运行、脉搏不停跳动、各个器官持续运转。即使四肢不动，体内所有的部分也都在快速地生灭和运动。

我们观察时，应先选定观察的对象，才不致于分散心力。这样细致、持续地观察一个对象，便能产生定解的力量。

譬如：先将注意力放在眼球上，则易体会眼球一直在不断转动，即使闭眼也不是静止的。再进一步思惟，因缘所作的眼球在第一刹那生起后就从未停止变化，必定是刹那灭，因为如果不是刹那灭，则应一直不变化，而现在眼球有转动，就说明它每个刹那都有空间上的变异，如此积累起来才形成运动。

再把眼球细分至微尘，可以认识：无数个微尘随着因缘不断地生起灭去，就像电视屏幕上的光点起起灭灭一样。由此了解，所谓的“眼睛”只是一堆微尘不断地生起灭去而已。

顺着这个思路，从上至下，一一观察三十六种不净物，或者按四大一一观察。然后，再综合起来观察，最终可以清晰地觉知“原来这就是身体的实相”，所谓的身体，只是一连串微尘瞬间生灭的现象而已。过去未加观察时，第六意识把前后相似的刹那法误认为一体，而使我们执著身体为常有。实际

上，第六意识的分别完全欺骗了我们，它使我们生起无意义的执著，造成了无尽的轮回。

二、观心无常

分别心是观待因缘而生起的，境界现前，六识随之而生起，境界坏灭，它也没有安住的能力。反观自心，可以看到随着六尘刹那生灭，分别念也是不断生起灭去。我们的心相续，只是分别念瞬间快速生灭的过程。

由于变化的过程极其迅速、连续，而使我们误认为有一种恒常的心识。实际上，分别念只是以极快的速度不断地生灭，根本没有实体。

佛在《大宝积经》中说："心如河流，生灭不住；心如灯光，因缘所起；心如击电，刹那不住。"将注意力集中在心念上观察：前一念已灭，后一念未生，这一念才现前，便又立即坏灭。所以，只有当下一刹那，再无更多的法，而且这一刹那也不会安住，就是刹那无常。

龙树菩萨在《大智度论》中说：有为法之中，心的无常最容易了知。所以，在四念住中，第三个念住是观心无常。

省庵大师写过观心无常的偈颂：

“妄心无著处，体相竟如何，

闪闪风中烛，摇摇水上波。”

妄心没有一个可执著之处，它的体相如何呢？就像风中闪闪的烛光，水上不断动摇的波纹。这是描述分别心刹那刹那生了又灭的体相。

“一家门户别，六个弟兄多，

扰扰各驰竞，纷纷总不和。”

一个大宅院中门户各别，其中住了六个弟兄，他们纷纷向外奔逐，彼此总是不和。“家”是指我们的五蕴身。“六弟兄”是指六识，它们时时攀缘外境，眼逐色法、耳逐声音等，而且，眼识不与声音和，耳识不与色法和，每种识都只缘各自的所缘境。

“青黄俄改换，动静屡迁讹。”

眼识才刚了别青色，又变成了别黄色，这是观眼识无常，即观察：随着所缘境的色法刹那刹那变化，眼识也是刹那刹那生灭。

一阵声响过后，又归于安静，随后又响起其它声音，声音起起伏伏，时而动时而静，了别声音的耳识也是前识灭去、后识又起。随着所缘境声音的

刹那变化，容易认识耳识是刹那生灭的。

“臭别香随到，甜来淡又过，

炎凉易反覆，好恶每偏颇。”

告别了臭气，又来了香气，是指鼻识无常。甜味来时，淡味又去，是指舌识无常。冷热不断转换，身识也是无常。有时认为好，有时认为不好，常常贪执一边，意识也是无常。

以上以六识为例，说明观心无常的方法。其它受、想、行三蕴也应如是观察。譬如：六根接触六境时，先观察境界是不断变化的，触境生起的感受也必定刹那生灭。例如，舌根接触味尘时，内观自己的感受，可以认识受是一种刹那性，除了一刹那的生灭之外，找不到可以安住两刹那的受。依此，也应观察取相之想以及各种行心所。

戊六、举例说明如何观修细无常

一、由呼吸体会细无常

自己独自到一静处，结跏趺坐，以灵敏的觉知专注在自己嘴唇附近的区域，然后觉知自己的入息和出息。

入息长时，觉知“我的入息长”；出息长时，了知“我的出息长”。入息短时，也觉知“我的入息短”；出息短时，也明了“我的出息短”。前一次呼吸过去时，了知“前一次呼吸过去了”；后一次呼吸生起时，也认知“新的一次呼吸正在生起”。这种情形，就像一位熟练的木匠牵拉墨绳，牵得长时觉知牵得长，牵得短时也了知牵得短。这样持续不断地观照出入息，如实地观察，就能见到不断生起灭去的现象。

当觉察力进一步加强时，便能更清晰、更细致地观见更短时间内的变化。譬如：一次呼吸时，气息是怎么从呼吸道上来，再从鼻孔中排出，对一次呼吸过程的开始、中间、结束等阶段都能完全觉知。如此观下去，就会建立清晰的觉知：原来身体只是一连串刹那迁变的过程而已，除了每个刹那的生灭之外，并没有一种常有的身体。

二、从观察说话体会细无常

譬如：口里说“我在干什么”时，以正知的眼睛内观发音器官不断运转的相。观察嘴唇，说“我”时，嘴唇张成圆形，说“在”时，嘴唇围成扁状，乃至最后说“么”时，嘴唇闭拢。再观察舌头，也

是上下前后不断地运转。由此可以体会：吐出的声音快速地迁变转换，没有一刹那停止不动，而且，由于音声刹那刹那变化的缘故，作意的心识也是刹那生灭。

三、行走时体会细无常

当我们走一段路时，实际是身体的众多微尘刹那刹那运转的过程。如果能摄下每一刹那当时的形像，就能显示任意两刹那的身体都不相同。

现在，先做粗大的观察，把注意力集中在每一步上：提起脚，是“生”；脚往前移动，是“住”；脚落地接触地面，是“灭”。依此观察下去，当正知的力量加强时，可以更清晰地觉知到“生”、“住”、“灭”中更微细的阶段变化。观照脚步的生灭，可以体验正在行走时身体的无常。

同时，依此也能了知心识的无常，即：随着脚步的运动，心觉知是提起、移动、落下，观照者实际也是无常的。因为，如果觉知脚步提起的心不是刹那性，则不可能生起后后觉知脚步移动等的心识，所以，观察当下觉知的心识，也能契入细无常的观修。

或者，分解行走的过程。首先，把身体按上、中、下等方位分成一堆微尘，心中思惟：所谓行走，并不是一体的人从此处走到彼处，只见众多极微尘在空间位置上刹那坏灭，众多新微尘随即在新位置上生起，如此相续不断，如同流水和灯焰一般。

要现证细无常，必须以甚深的三摩地作为所依。作为初学者，只能先从思惟上入手。

四、思惟观察寿命迁流如空中闪电

曾经，有位比丘对佛说：我能够修死想。

佛问：你怎么修呢?

比丘答：我不想自己能再活七年。

佛说：你是在放逸中修死想。

又有比丘说：我不想自己能再活七个月。

佛也说：你是在放逸中修死想。

其他比丘有说七天、六天……乃至一天的，有说从早晨到中午，也有说一顿饭的时间，但佛都做了同样的批评。

最后一位比丘说：我对呼气不想还能吸入，我对吸气不想还能呼出。

佛赞叹：你是修死想，是不放逸比丘。

的确，出气时入气灭，入气时出气灭。

对于时间，应当从长到短这样思惟：今年来了，去年已过；这个月来了，上个月已去；今天来了，昨天已去；这个小时到了，上个小时已过；这一分钟来了，上一分钟已去……。一直分到：这一刹那来了，上一刹那已去。

再想：人的一生，实际是五蕴刹那刹那生灭的相似相续，如同空中的闪电一闪一闪地过去。所谓的寿命，除了刹那性之外，无法安立为恒常安住的法。除了以第六意识把无数个刹那假立为“寿命”之外，根本没有一种实有的寿命。若再将五蕴分解为极微尘和分别念，一期生命就只是极微尘和心念的刹那性而已。

五、观音声和耳识如海潮

行走、坐车或在屋内端坐时，都可以观修。

如同明镜中显现影像那样，无论声音粗细、长短、动静，总之如何显现，就如何觉知。

譬如：静心倾听百鸟的唧喳鸣叫，心识明清地了别鸟声，叫“唧”时觉知是“唧”，“唧”灭时知道“唧”灭等。这样倾听，明白音声都是因缘所作

之法，某一刹那的因缘积聚时才出现那一刹那的声音，并且不能自在地停留到第二刹那。

又如：木匠挥起榔头敲击木头，发出“他他”的声音，“他他”声是榔头、木头、敲击等因缘和合造作的声音。试想，它能无缘无故产生吗？显然不能。再观察风声、雨声、车声等，不论何种声音，不论声音持续多久，无一不是刹那性，此外没有实有的声音相续。

再观耳识：车声响起时听到车声，小鸟叫时听到鸟叫，声音起时觉知是起，声音灭时觉知是灭。因此，耳识也是随着声尘的刹那变化而不断生灭，除了刹那性之外，并没有常有的耳识。

六、用餐进食的观想

观察当身体一步步走向餐桌时，实际是一大堆微尘，随着因缘在空间上刹那刹那移动，和流水没有丝毫差别。

进餐时，一口接一口地吃，嘴唇、牙齿、舌头、咽喉、胃、肠，刹那刹那不断地运作，嘴唇张开又闭拢，牙齿不断咀嚼，舌头来回地搅动，这样一直往体内观察下去，只见一连串的振动。进一步把每

个器官分解成无数微尘，只见随着因缘不断聚合，无数微尘上下不停地振动，一个个现象不断地生起，又不断地灭去。

再看其它四种蕴：了别舌头与食物的接触等，是识蕴；辨别食物的味道，是想蕴；领纳受用食物的乐受、苦受或舍受，是受蕴；对食物产生贪、嗔等心所，推动心识迁流，是行蕴。

随着各种食物进入口腔与舌部接触，识蕴刹那刹那起起灭灭，想蕴辨别“这是甜的，那是辣的”，受蕴每一刹那都在领纳不同的感受，行蕴每刹那都发生各种心理上的作用。这些心法刹那刹那生起灭去，永远不可能停留到第二刹那，如同水中泡沫一起一灭。无论怎样进餐，无论持续多久，唯一只是刹那的自性，除了刹那性之外，并没有一种完整独一的进餐存在。

丁三、观修细无常的利益

一旦理解了细无常，便不会认为有为法多个刹那的相续是一体，即使对两个刹那也不会执为一体，同时也会了达相续是以刹那假立的。

通过串习细无常能破除常有不变的邪执。比如：原先执著某种事物或某人永远是美好的，串习无常之后，便可一一对治这些执著。细无常想就像大锤，可以一时摧毁各种贪欲、我慢、无明。

佛在世时，有人说持戒重要，因为依靠戒的因缘，能次第获得漏尽；有人说多闻重要，因为依靠智慧，能有所得；有人说禅定重要，因为依佛所说，以禅定能得道；还有人说应当以十二头陀行为重点，因为可以此清净戒行。他们各自以自己的修行为贵，而不是精勤地求证涅槃。

佛说：这些功德都是趣涅槃分——趣向涅槃的部分，如果观修诸法无常，则是真实的涅槃之道。

“无常想”是圣道的别名，佛以种种异名宣说，有时说四念处，有时说四谛，有时说无常想。经中说：善修无常想，能断一切欲爱、色爱、无色爱、掉举、我慢、无明，能遣三界烦恼，因此称之为“道”。

诸佛的妙法是四谛，四谛以苦谛为第一谛，苦谛又以无常为第一行相，所以观修无常是趣入佛法最初的妙道。佛未出世前，凡夫只能依靠世俗道遮止烦恼；佛出世后，为了拔除众生的烦恼而宣说无

常。外道法教人依靠身体远离欲尘来寻求解脱，而佛说众生由于邪相因缘导致束缚，若能观修无常真谛，则可获得解脱。

凡夫对各种有情、无情的相续，一直颠倒地认为有一个常法存在，不知一切有为法仅是刹那性，由此常执引起烦恼而束缚在轮回中。

因此，若不善修无常而落在常执中，则不论做什么也不能安立是解脱道。相反，若能观修五蕴刹那无常的真相，就可以瓦解常执，从对世间的贪恋、追求中获得解脱。知钦仁波切在著作中再三教诫：在修一切无常中，关要是落到细无常上，思惟细无常非常重要。

《大智度论》中有一段问答：

问：有人见无常到来，会更加执著。譬如，一位国王的宝女夫人将被长着十个头的罗刹带走，国王特别忧愁。有智的大臣对国王说：大王智慧具足，而且夫人尚在，为什么心里忧愁？国王回答：我之所以忧愁，不是担心失去妻子，而是恐怕强盛的时期就要过去了，如同一个人喜爱花果，当他见到开花结果的时期即将过去，就会对花果生起更大的执

著。就如同这个故事所说，了知无常会令人更加烦恼，为何说观想无常能使内心厌离、破除烦恼呢？

回答：这样见无常只是知道无常的少分，与旁生见无常并无二致。因此，佛告诉舍利弗，应当具足观修无常想。什么是具足无常想呢？就是观有为法念念生灭，如同大风吹动尘土、陡山瀑布奔流、火焰随起随灭，如是一切有为法不坚牢、不可取、不可执，犹如幻化，欺诳迷惑凡夫。

所以，若能了知刹那无常，就会成为不贪著一切所作性、对解脱生起欲求、证入空性等诸多功德之所依。由通达细无常可以了知能作所作、因果的无误安立及名言的实相，从而彻底推翻耽著世间、耽著常有等的颠倒分别，所以无常观实际是以上一切白法的所依。

因为具有这样殊胜的必要，所说佛陀说："一切迹中，象迹第一；一切想中，无常死想是为第一。"《毗奈耶经》中说："对一百位如同妙瓶般的比丘——舍利子、目犍连等供斋及供养物品，不如一刹那忆念有为法是无常更为殊胜！"

丙三、苦观分二：一、旁述三苦　二、引导文中修苦之法

丁一、旁述三苦分四：一、苦苦　二、变苦　三、行苦　四、遣疑

戊一、苦苦

以受而言，在相续中刚产生时，就对身心生起逼恼的感受，称为苦苦。例如，肾脏疼痛。经云："何为苦苦？产生时苦，安住时苦。"

苦苦包含的内容

苦苦包括：苦受，与苦受相应的心王、心所，引生苦受的有漏所缘境。

六道中的三恶趣几乎都是苦苦。例如，复活地狱众生被刀剑砍截时，身心不悦意的苦受，和苦受相应的心王心所，引生苦受的所缘境——铁地、刀剑等，都属于苦苦。

以人间来说，生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得所产生的痛苦，属于苦苦。

对苦苦的感知

对于苦苦，即便是未入道的凡夫甚至旁生，不必他人教导自己也能了知是苦，从而生起舍离之心。

戊二、变苦

在凡夫各自的相续中，享受五欲时的快乐感受，即是变苦。一般凡夫不明了乐受是苦性，反而执为安乐，实际它是无常迁变的，是增上痛苦之因。例如，亲友相聚看似快乐，但到了分离的时刻，就会引起粗重的爱别离苦。

变苦包含的内容

变苦包括：乐受，与乐受相应的心王、心所，引生乐受的有漏所缘境。

例如，欲界天人享受五欲时的乐受，与乐受相应的心王、心所，引起乐受的所缘境——瑶池、甘露、天乐等，都是变苦。同样，所有善趣中的乐受都属于变苦。

对变苦的感知

一般凡夫对苦苦都有厌离心，而且如果能把苦苦转为道用，就会引发许多善心功德。如《入行论》所说，由苦苦能引生厌离心、悲悯心，能遣除傲慢，也能发起羞耻恶行、欢喜行善的善心。

但是对于变苦，凡夫却往往浑然不知，不了知五欲的享乐原是苦性，反而执苦为乐，结果追求得

越多，造成的过患也越严重。比如：一个朋友外表看似贤善，其实内心却很邪恶，如果一开始能看清他的本质，就不会被他欺骗，如果自己不能觉察，将来甚至会被他伤害而断送性命。所以，应当观察有漏乐受的变苦自性，而数数如理作意。

戊三、行苦

凡夫自从取受了有漏五取蕴之后，不论蕴上发生苦乐舍何种感受，其间所有的刹那都能成为取受后有五蕴之因，因此成了未来一切痛苦的源泉。这种情形，就像走向刑场的死囚，每走一步都是接近死亡之因。佛陀安住“蕴是痛苦之因”的密意后，说：所谓的行苦，出生、安住、坏灭时，苦相不明显，然而成为苦因。

行苦包含的内容

有漏五取蕴中，苦、乐、舍三受，与三受相应的心王、心所，以及引生受的所缘境，都属于行苦。

因为行苦遍于一切因缘所作的有漏法上，故称遍行苦。正是由于此“遍行苦”，所以经论中说“有漏皆苦”，把三界比喻为火宅、不净泥、罗刹洲、针

尖等。如《宝性论》云:“犹如粪秽无香气，五道之中无安乐。”如是，轮回中的一切，犹如火坑、罗刹洲，成了内心厌离之处。

《四百论》云:“无常之故，决定有害，不是安乐。”即：有漏的所作性是无常，所以是有害的。由于它迁变、不坚固、不可信，能对心产生不悦意的作用，故说“凡是无常，都是痛苦”。

对行苦的感知

经中曾以比喻说明:“如以一睫毛,置掌人不觉,若置眼睛上，为损及不安。愚夫如手掌，不觉行苦睫，智者如眼睛，缘极生厌怖。”

譬如：一根睫毛放在手上时，不会有任何感觉，如果放于眼中，则会造成伤害，让人不安稳。同样，愚夫如同手掌，不会觉察行苦睫毛的存在，而智者如眼，缘行苦生起极大的厌离怖畏。《俱舍论自释》中说，愚人对无间地狱中感受剧苦的五蕴的怖畏，比不上圣者对有顶五蕴的怖畏。

戊四、遣疑

以下根据龙树菩萨的《大智度论》，遣除有关对

苦的疑惑。

取蕴身是众苦生处，如同水是从地下涌出，风是从空中产生，火是因木而有，同样，内外无量诸苦都是从有漏五取蕴出生的。其中内苦包括老、病、死等，外苦有寒、热、饥、渴，以及受到各种刀剑、木棍损害等苦，既是有漏身，就有这些痛苦。

有人问：身并非唯一是苦，身体也会产生安乐。比如，受用美食、睡个好觉都是一种享受，踢球、游泳、弹琴也是乐在其中，怎么能说是苦？如果不是以身体随意享受快乐，那么谁又是受者呢？

回答：四圣谛中的苦，以圣者的智慧来看实际是苦，然而凡夫愚痴，误认为是安乐。圣人所见真实不虚，可以信赖；愚人迷惑颠倒，其认识并不可信。有漏身实际是苦性，只是因为暂时遮止了大苦，而误将小苦当成安乐。譬如，死囚被改判有期徒刑时，便欣喜若狂，其实刑罚的本质是苦，但因为取代了死，他就认为是安乐。

另外，众生只是以新苦为安乐。譬如：刚坐下时身体放松，认为是安乐，但坐久了则又生起苦受。同样，最初行走、站立、睡卧时觉得安乐，但持续

久了，又生起苦受。

骑马疲极，就要找个地方站立；站立疲极，又要找个地方安坐；久坐疲极，又要找个地方睡卧。依此观察，身体观看、呼吸、屈伸、坐卧、行走、站立等，都是最初看似安乐，时间一久便转成痛苦，所以无一不是苦性。由此可见，苦恒时伴随着身体，从入胎、出生直至死亡，没有一时真正安乐。

以上讲了两点：

一、凡夫把痛苦程度的减轻看成安乐，实际是小苦。

二、凡夫把痛苦形态的转变看成安乐，实际是新苦。

性爱并无真实安乐

如果以性爱为乐追求女色，结果得到越多，苦患也越严重。譬如：生了疥疮火时，虽有一点小乐，但后面的痛苦会更加深重。这样的小乐受实际是由于疥疮的因缘才有的，如果没有疥疮又何必烤火呢？所以不是真实的安乐。健康的人看了只会深深地怜悯，同样，离欲的人看淫欲者，也怜悯他为欲火焚烧，反复感受痛苦。

世间乐不真

凡夫妄执此身，是因为有乐受，为了追求乐受，内心不得片刻安宁。这样的乐受果真是安乐吗？若连产生感受的五蕴身都要坏灭，何况暂时妄现的快乐，哪有真实可言？这个乐受没有住处，过去的已灭、未来的未生、现在的也刹那不住，念念坏灭。凡夫只是把痛苦的缓解当作安乐，譬如：五取蕴饥饿是苦，吃饭只是暂时减轻痛苦；又如疲倦是苦，睡眠是减轻倦苦。这些都只是苦的减轻，而不是现前真实的安乐，实际都不离苦性。

所以，世间的快乐是由苦的因缘所生，也能出生苦果，虽然片刻间能让人迷惑，误以为乐，但以这片刻欢乐，却导致未来无量的痛苦，就如同美食中放入毒药，吃起来香美，却会致人死地，世间安乐无不如此。

有人问：五取蕴是一切皆苦，还是仅以苦想把它观为苦？如果一切皆苦，为何佛要说苦乐舍三种受？如果只是以苦想把它看成苦，为何说苦谛是真实之苦？

答：五取蕴一切皆苦。凡夫由四种颠倒因缘，

为贪欲所逼，以五欲为安乐，就像把药涂在疥疮上，误将大苦的止息当成安乐，然而疥疮的自性哪里会是安乐呢？虽然佛为了接引世人而宣说苦乐舍三种受，事实上乐受并非安乐；否则，如果有漏法有真实的安乐，为何佛又说灭除五取蕴为安乐呢？

另一方面，我们可以看到乐受观待分别心，心里贪执就产生乐受，心不贪执，乐受便消失。如果乐受实有自性，则不应观待自心，就像火是热性，不论贪不贪执它，火总是热的。譬如，同样的粪便，因为狗喜欢，就成了美食，而人不贪执，就成了秽物。所以，由于乐不定的缘故，称之为苦。

再从苦、乐受的比例来看：

譬如，在一条大河中投入少许毒药，并不能让河水有什么大的变化。与此相同，世间少许的快乐放在轮回大苦海中，根本无法改变轮回整体的大苦性。例如，一位母亲正在花园中欣赏美景时，突然听到儿子死亡的噩耗，顿时便陷入悲痛之中，前一刻的乐受瞬间烟消云散。又比如，一位即将从天界堕入地狱的天子，眼见地狱中烈火焚身的惨状，惊怖难言，这时虽见天界园林、浴池、天女等妙乐，

也只是徒增感伤而已，毫无安乐可言。

遣除有关“一切有为法无常故苦”的疑惑

问：如果有为法以无常故苦，那么圣者的有为无漏法也应是苦！

答：诸法虽是无常，但执著才生苦，不执著就没有苦。

问：圣者虽然没有执著，但也有苦。比如，舍利子有风热病苦，其他圣者也有眼痛、痔疮等苦恼，为什么说无苦呢？

答：苦有两种，一是身苦，二是心苦。这些圣者由于智慧力，而没有忧愁、嫉妒、嗔恚等心苦，但是因为具有由宿业所感的四大所造之身，也就有老病、饥渴、寒热等身苦。虽然如此，但圣者的身苦少而轻，就像一个人明白自己欠了债，理当偿还，还债时就不觉得是苦，如果记不起是自己负债，当别人逼债时，就会生起嗔心而受苦。

问：苦受是心法，身体如草木一般，离开了心，身体不会有感觉，为什么说圣者只受身苦呢？

答：凡夫受苦时心里忧愁苦恼，心中只想求得五欲，除了五欲之外不知还有离苦之法；而且，在

乐受中，就被贪欲驱使，在不苦不乐受中，就被无明驱使。所以，凡夫受苦时，内引生贪嗔痴，外感受寒热、劳作、损害等苦，如同被内热外火夹逼而倍受煎熬的人一样。经中说：凡夫失去了所爱之物，身心都受苦，如被双箭射中一样。

相比之下，圣者没有忧愁的心苦，只有身苦。有为无漏法，由于不执著的缘故，而没有心苦。圣者的身体属于有漏法，可以说“有漏为苦”，但这是最后身所受的苦受，所以程度极其轻微。

问：如果无常是苦，则道也是苦，如何能以苦离苦呢？

答：“无常为苦”是针对五取蕴而说的。虽然道是所作法，所以是无常，但并不是苦。因为道能除苦，不但不会让人产生执著，而且能使人相应空、无我等智慧，所以虽是无常却不是苦。

当年，佛示现涅槃时，阿难等未离欲的弟子，因为没有善修八圣道而流泪忧愁，离欲的三果阿那含露出惊愕的神情，而那些漏尽阿罗汉则心不变动，未生任何心苦。由此亦可了知：道虽是无常，但不是苦的因缘，故不是苦；而五取蕴是苦，为什么呢？

因为爱著之故，无常坏灭之故。

丁二、引导文中修苦之法分二：一、总观三苦　二、别观三有诸苦

在观修无常的相续不能维持之时，应当转而观察苦谛，分两方面：总观三苦；别观三有诸苦。

戊一、总观三苦分二：一、真实观修　二、观修之量

己一、真实观修分三：一、总说　二、别观　三、观想《杂譬喻经》中的轮回生死图

庚一、总说

【上述观想的相续消失时，如是由种种多体之法积聚而成、具有刹那不住、迁流之性的有漏取蕴，对此观察的话。】

这是承上启下的连接文，观察对象仍是有漏取蕴。由以上二观，认识了五取蕴不仅是由多种体性的法积聚而成，而且具有刹那不住的迁流自性，毫无稳固、可靠之处。在此基础上，进一步观察五取蕴的苦性。

以下从粗和细的方面介绍三苦。

【不仅其相续和粗法。】

“相续”即由多个相似的刹那积聚的法，“粗法”即由多体积聚的粗大之法。由业和烦恼造作的身心相续与粗法，必定不会超出苦苦、变苦和行苦的范围。

【就连每个刹那也是：如同现在为痛苦，是苦苦。凡是属于自性似为安乐，但以刹那灭而相续迁变的这一类的刹那，都是变苦。不论现在是苦、是乐、是舍，都如有毒之食，某时不成为苦因的刹那一个也没有，依靠前前刹那产生后后之故，即使前面有一个刹那不具足，也会障碍产生后后之果，因此，这所有的刹那也都是痛苦之因，故为行苦。】

这是在最细的刹那上介绍三苦。

反观自相续：当下一刹那的痛苦是苦苦；当下一刹那似觉安乐，属于变苦，因为它不能安住，立即就会坏灭；不论苦乐舍何种感受，其间所有的刹那都是苦因，故为行苦。

为什么所有的刹那都是苦因呢？因为，依靠前前刹那才能产生后后刹那，前面只要缺少一个刹那，

就会障碍后后之果，所以，所有的刹那都是其后痛苦之因，因此安立一切刹那都是行苦。

总说观修三苦

通过多体观，我们认识了五蕴就像大仓库，内含千差万别之法，不是一体；通过无常观，又见到了五蕴刹那生灭，根本不牢固。现在，我们则要以苦观看到五取蕴是个大毒疮，只有观见五取蕴纯粹是苦性，才会对整个轮回引发真实的厌离。

我们观修三苦必须在五取蕴上观，即观五取蕴如大毒疮。为什么这样观呢？因为五取蕴粗重随逐，内有无数苦惑的种子，就像毒疮里充满无量毒素一般。

当五取蕴生起苦乐舍三种受时，分别应如何观想呢？

当五取蕴生起乐受时，应观想如毒疮遇上冷触，只是暂时缓解了苦受，实际并未改变毒性。同样，尚未生起圣道之前，不论何时何地、何种情况下，五取蕴都只是毒疮而已。

譬如：身体饥饿是毒疮在受苦，在“毒疮”里放入饭菜，饥饿的苦受暂时止息，而人们却误认为是安乐。或者，工作一周后，身心紧张疲惫，周末

休息时，听听音乐，非常轻松惬意，其实这只是毒疮依靠外缘稍得缓解而已。总之，对一切乐受都要观为毒疮暂时遇到冷触那样。

身体生起苦受时怎么观呢？应观想成毒疮触到热灰，生起逼迫之苦。譬如：入母胎后，母亲喝热汤时，胎儿像被大火焚烧；母亲喝凉水时，胎儿就像浸入寒冷的水中；母亲行走稍快时，胎儿像被抛在空中；胎儿处在生藏之下、熟藏之上，如被两山夹逼。这些都像毒疮触到热灰一样，产生和安住时都是痛苦。或者，五取蕴触对不悦意的声音、气味、寒热等，都应观为大毒疮遇上热灰引起剧苦。

身体生起舍受时怎么观呢？应观想成毒疮既无冷触也无热触时，只有毒疮自性显现。五取蕴不苦不乐时，实际是内含无数苦惑种子的自性，如同毒疮含有无量毒素一样。

合起来认识三苦

由于五取蕴内含无数苦惑的种子，所以一遇对境就会引发苦苦和坏苦。比如：胃痛发作时，是苦苦；服药后，暂时缓解苦受而感到舒适，是坏苦；胃本身的运作会产生不舒服的感受，则是行苦。或

者，身心紧张，是苦苦；做运动让身体放松，是坏苦；身体本身会产生紧张感，是行苦。

庚二、别观分三：一、观察苦苦　二、观察坏苦　三、观察行苦

辛一、观察苦苦

若对毒疮制造一点违缘，比如，挤压、加温、开水淋烫等，它必定会产生苦苦。同样，五取蕴遇到顺苦受的境界时，必然爆发苦苦，所以五取蕴是苦苦的容器。

比如，遇上炎热或寒冷的天气，过度疲劳，心脏病人遇到不顺心的事，听到尖锐的声音，遇到怨敌，遭受惩罚，受到谩骂、惊吓等，当这些境界现前时，五取蕴马上现前苦受，每个刹那都是苦苦，这些苦都是从五取蕴中出现的。

辛二、观察变苦

应当掌握以下四点。

一、有漏乐受是坏灭性，即：三有之中，不论何种有漏器世界、身体、受用的安乐，决不可能恒

常持续，其相续最终必然坏灭。

观察到这一点，就能体会暂时的乐受如同过眼云烟，毫无实义，不可信任。

二、乐受坏灭时产生痛苦，即：先前享受五欲等快乐时，由于对乐受生起贪执，所以最后坏灭时，就会引发逼迫内心的痛苦。

观察到这一点，便会理解有漏乐受都是产生时快乐、安住时快乐，最终坏灭时痛苦。

三、对乐受的贪执越强，未来坏灭之苦就越深重。

四、由乐受生爱等，依靠贪执五欲的快乐，会造成无量无边、难以忍受的恶趣等痛苦。

观察到后面两点，就会理解乐受像刀刃上的蜜、像夹杂剧毒的美食一样，利益极小，后患极大。

下面举例说明：

世间的享受都是因缘和合而暂时显现的，想要使乐受持续，必须维持相应的因缘条件。如果因缘发生改变，就无法持续，因此便会引发强烈的痛苦。

五取蕴本是刹那生灭的，当微细的变异累积到一定程度，就会造成相续的坏灭。因此，想要维持乐受不变，就像保护风雨飘摇中的草屋永远不垮一

样，谁也做不到。

例如，男女的婚姻暂时会有快乐，但伴随双方的地位、容貌、价值观等发生改变，最初的快乐也会慢慢消散，最终变成难言的痛苦。

总之，应当观察任何因缘所作的有漏安乐，不会超越四种边际——崇高必堕落、积聚皆消散、会合终别离、有命咸归死。

譬如：一位母亲下午看似平静，实际上，其五取蕴含有无数随时可能引发痛苦的种子，并非像表面那样安稳。

一小时后，有人告知她儿子遭遇车祸，顿时她毫无反应，等清醒过来后，对儿子强烈的爱执之心使她悲痛欲绝，痛苦无法抑制地现行。

在此之前，她和孩子相处的时光一直很快乐，而这快乐实际是坏苦。当因缘变化而中断相续时，快乐顿时转成巨大的悲痛。

先前，当她感受快乐时，假如没有增上贪执，就不至于乐极生悲；然而，凡夫不可能不以乐受而增上爱执，失去时自然倍加痛苦。所以，五取蕴是坏苦之器。

又如，选上总统时，欣喜若狂，可是四年后离任时，却有一种难忍的失落之苦。这种苦也只有总统才能感受到，不做总统就不会有这种苦受。所以，轮回中是“有盛衰还至，无荣辱不成，冤从亲里出，哀是乐中生”。

轮回中，总是乐极生悲。无论何种快乐，终究无法长久安住，青春美色、美满家庭、兴盛事业、神仙逍遥，走到尽头，都会显现坏灭的痛苦。

我们应当具体观察：

聚会时快乐，分离时痛苦；崇高时快乐，堕落时痛苦；年轻时快乐，衰老时痛苦；集聚时快乐，离散时痛苦；诞生时快乐，死亡时痛苦；受用丰盛时快乐，受用低劣时痛苦；有名誉时快乐，失去名誉时痛苦；有眷属时快乐，无眷属时痛苦；享用新物质时快乐，物质陈旧时痛苦；结合时快乐，分手时痛苦；事业成功时快乐，失败时痛苦；关系亲密时快乐，关系破裂时痛苦；容颜美丽时快乐，容颜衰老时痛苦；身心安逸时快乐，身心紧张时痛苦；指挥他人时快乐，被人指挥时痛苦；健康时快乐，患病时痛苦……

总之，要用心体会有漏乐受失坏时的痛苦。

下面是《红楼梦》中开篇的故事：

青埂山峰下有一块石头，有一天，石头正哀叹之时，见一僧一道远远走来。他们长得骨格不凡，神情迥异，说说笑笑地来到山峰下，坐在石头边高谈阔论，前面讲了一些神奇的事，后面说到红尘中的荣华富贵。

石头听后动了凡心，也想到人间享受荣华富贵，但又恨自己粗笨愚蠢，不得已开口说人话，对两位说："大师，弟子不能见礼了。适才听二位谈论人世间的荣耀繁华，心中很是羡慕。二位大师仙形道体，若能发一点慈心带弟子入于红尘，在那富贵场中、温柔乡里享受几年，弟子自然会感恩戴德，万劫不忘。"

二位仙师听后，一齐憨笑说："善哉！善哉！在那红尘里，有是有点乐事，但不能永久依靠，何况又有'美中不足、好事多磨'八字紧紧相连，瞬息之间乐极生悲、人非物换，毕竟到头一梦、万境归空，还是不去为好。"

这段话道尽了变苦的涵义，大家可以细细体会。

辛三、观察行苦

“不论是苦、是乐、是舍，都是苦因”，所以每一刹那都是行苦。为什么是苦因呢？因为凡夫不论感受什么都有执著，感受的同时引生三毒而成为痛苦之因，即：以乐受增贪，感得在六道中受生等苦；以苦受增嗔，感得恶趣之苦；以舍受增痴，执有漏法为常乐我净，致使上述二苦随逐不舍。

下面从因、果、体等侧面观察五取蕴的行苦性。

一、五取蕴每一刹那都是走向刑场的脚步

从现世来看，我们受业的支配，从出生开始，每一刹那都在走向死亡，所以五取蕴每一刹那都是死苦之因。

从更长远来看，只要没有现证无我智慧，则不论苦受、乐受还是不苦不乐受，只要有受，就会以受缘生爱而增上贪嗔痴，立即种下引生后有五蕴的因。因此，每一刹那都是新蕴痛苦的源泉。

比如：凡夫苦受现行便生嗔心，从而种下地狱之因；享受欲乐时，播下贪欲种子，而成为饿鬼之因；在商业场中激起竞争心，而成为阿修罗饱尝战苦之因。

如果把每一刹那的心态都标上记号注明，就会发现相续中有地狱因、饿鬼因、牛马因、无色界堕落因、人中短命因等不计其数的苦因。

如此观察便知，不论生起任何感受，当下都会成为取受后有五蕴、感受生死痛苦的因缘。所以，五取蕴每一刹那都是走向刑场的脚步。

二、五取蕴是潜藏了无数炸弹的大弹药库

五取蕴就像潜藏了无数炸弹的弹药库，而且时刻都在贮藏新的炸弹。比如：二十岁时，五取蕴中就已潜藏了未来牙齿脱落的炸弹、耳聋眼花的炸弹、弯腰驼背的炸弹、心脏病等发作的炸弹、失眠的炸弹、老年痴呆的炸弹、记忆力衰退的炸弹，或者某时贫困的炸弹、各阶段身心遭受磨难的炸弹。再往后世看，还有各种生老病死的炸弹、地狱刀山剑树的炸弹、各种饿鬼饥渴之苦的炸弹。所以，当下的五取蕴含藏了无数苦苦、坏苦的种子，怎么会是安乐呢？通过观察五蕴不安稳之相，便可了知五取蕴如同大弹药库。

就身体而言：水大不调，即引起咳嗽、消化不好、肠胃病等；地大不调，导致肿胀沉重、举步维

艰、懒于运动或皮包骨头；火大不调，则会乍寒乍热、全身骨骼关节酸痛、大小便不通；风大不调，即站立不稳、身体虚浮疼痛、肺闷胸胀、呼吸不顺。

以心来说：荣耀时，放纵骄奢，受辱时，败坏意气；高贵时，生起骄慢，低贱时，产生自卑；富贵时，引发贪染，贫困时，增上吝啬；受乐时，引动情欲，受苦时，滋生忧愁；闻赞叹，便生高慢，听诽谤，则恼羞成怒；适合心意时，增长贪爱，违逆不顺时，又起嗔心；亲爱时，牵动我情，疏远时，生起我恨。所以，五取蕴一旦遇到不同境缘，就会引生八万四千烦恼，这说明它当下便含有八万四千种烦恼种子，是一种粗重随逐的苦性。

三、五取蕴如钩锁连环

由于往昔业惑的牵引，众生取受了五取蕴的有漏身，又在五取蕴上引发感招死有、中有、后有等业，如同连环锁一样。果上束缚尚未摆脱，又引许多因上的束缚，导致在六道中不断流转，数数舍身、受身，时而快乐，时而痛苦，变化无常，不论转生何处，都不得安稳，须独自感受六道中无量诸苦。所以，五取蕴是所有痛苦的源泉。

四、五取蕴似箭，自己是无奈的凡夫

有情自从入胎开始，就注定一生马不停蹄地奔向死亡。在奔向死亡的过程中，生命每一刹那的显现皆非随主观意愿而转,唯一是受过去的业惑支配。

譬如：在母胎中，胎儿无法决定自己下一刻身心的转变。在业力的推动下，刹那刹那新陈代谢，按既定的程序不断迁变，在将近三百天的时间里，从一个受精卵迅速发展成具备身体支分的胎儿。

出胎之后，在业风吹动下，五取蕴不断成长；成熟时，又迎来衰败的老年；死亡后，又结生新的蕴身。如此周而复始，出了驴胎又入马腹，作了天人又堕饿鬼。总之，一切皆随业惑而转，毫无自在。从这被动迁流、无一刹那安稳的角度，可以了知，五取蕴是行苦的本性。

庚三、观想《杂譬喻经》中的轮回生死图

无量劫以前，有人经过一片大旷野时，被一头凶猛的狂象追赶。他惊惶失措地拼命奔逃，忽见一口枯井边有一根树藤，就赶紧攀着树藤躲入井中。

这时来了黑白两只老鼠,轮番不断地啮咬藤条。

井的四壁上盘着四条毒蛇，张嘴吐舌地向他咬来，井底还有一条大毒龙，正等着他坠落。

他心里万分恐惧，既害怕狂象、四蛇、大毒龙的伤害，又担忧藤条被咬断。

这时，树根上有五滴蜂蜜滴入口中，他觉得很甜蜜；但好景不长，树藤立即剧烈摇动起来，一群蜜蜂飞来围着他叮咬，忽然燃起的野火烧着了树藤。

比喻中，“旷野”表示无明长夜，“人”指三界凡夫，“狂象”比喻无常，“枯井”比喻生死，“藤条”比喻命根，“黑白二鼠”代表白昼和黑夜，“二鼠啮咬树藤”比喻念念生灭，“四条毒蛇”比喻地水火风，“毒龙”比喻死亡，“蜂蜜”比喻五欲，“野火”比喻衰老和疾病。

我们在生死的枯井中，拉着命根的藤条，随念念生灭，度过一个又一个昼夜。地水火风四条毒蛇一直噬咬着我们的身命，即使偶尔有些短暂的五欲蜂蜜，却在享受的同时，又生起种种邪分别，而再度落入生老病死当中。

轮回就是如此，一直为苦所逼，时时面临着死亡的恐惧，即使稍得短暂的乐受，却又成为未来的

苦因，所以毫无安乐可言。

己二、观修之量

【如是，凡是与三苦相应的三界所摄有漏之蕴，如同火坑、粪泥，成为痛苦的依处，乃至对此尚未产生坚定的定解之间，应当不断观察修习。】

“三界所摄”，即欲界、色界、无色界所摄，下至无间地狱，上至有顶。

就主要而言，三恶趣沉浸在苦苦中，欲界、色界被变苦恼乱，无色界为行苦所缚。从整个生死的体性来看，只要尚未生起出世间道，五取蕴必定无法超越苦苦、变苦、行苦，所以说“与三苦相应”。

我们要对五取蕴如火坑、粪泥般成为痛苦的依处，生起坚定不移的定解。在未现前如是定解之前，应持续不断地观察，直到生起为止。

戊二、别观三有诸苦

【此外，诸如地狱的寒热等六道各自具有的痛苦，以及自己内心感受最深等的痛苦之相，凡是任何一种见闻的对境等，次第与多少没有固定的要求，这样对于三有中存在的所有大大小小的痛苦之相，竭尽自己的力量思维。】

思惟的内容，即任何所见、所闻、所了解的痛苦。对此可分两类，即六道各自具有的痛苦，以及生活中自己感受最深或见闻到的痛苦。对六道诸苦，应按经论中所说忆持观想。特别是对人道和旁生的痛苦，我们可以现量见闻，故应多作观察。

具体思惟：地狱寒热、剖割等苦，饿鬼饥渴苦，旁生互相吞啖、被役使之苦，修罗嫉妒、战争之苦，天人散乱、堕落之苦，人类生老病死、爱别离、怨憎会、求不得等苦，以及《亲友书》所说的无定过患等六苦。

生活中的痛苦，包括自己内心感受最深的痛苦、各种曾经验过的痛苦，以及在周遭环境中所见闻到的众生痛苦，都要观察思惟。

观察的次第和量没有固定的要求，可以根据实际情况，安排合适的次第依次观修。也可以在某段时间专门思惟某个主题或某件事。总之，对三有中大大小小的痛苦，应当尽力思惟。

若能集中心力，专门深入广泛持续地观察三有诸苦，就能使认识深化，最终生起殊胜的定解。

【如是数量众多、难以忍受的种种痛苦之相，在没有获得圣道之前，一直层出不穷地产生。这都是从这个有漏近取蕴的相续中所产生的，乃至尚未洞察到其纯具过患的自性之间，应当观察而引生定解。在定解自然产生而以其力量使心安住它的状态期间，如是思维而安住。】

此处宣说了两个观修的要点：

一、尚未产生定解之前，应当通过观察引生定解；

二、产生定解之后，在以定解力让心安住定解期间，要一直思惟而安住。

在此观法中应对何者生起定解呢？即对五取蕴纯为苦聚生起定解。观察时，应将痛苦一一归到五取蕴上，综合起来，就能认识五取蕴是三有诸苦的源泉，如此即知它是火坑、是罗刹洲、是苦海，应尽快舍弃。

以下举例说明：

复活地狱的众生，手持武器相互砍杀后，昏死倒地，不久听到空中传来的复活声时，又起身相互残杀，如此在亿万年中不断遭受砍杀之苦。此苦究竟源自何处呢？不在其它地方，唯一源自五取蕴。

他们前世由于嗔恨而在五取蕴中种下了恶业种

子，这是取后有地狱五蕴的因。一旦种子功能成熟时，就显现出复活地狱中极其痛苦的五取蕴，在亿万年中刹那不断地感受诸如身肢被支解、鲜血直流、迷闷昏厥等痛苦，显现燃烧的烈焰、炽热的铁板、恐怖的刑具等。而且，这些有情在疯狂砍杀时，生起猛烈的嗔心，又在五蕴容器里种下无数感招未来苦苦的种子，而只要其中一者成熟，就足以再次引发千万年的漫长痛苦。

黑绳地狱有情的身体被狱卒用黑绳画成各种形状、图案，然后被锯子一段段锯成支离零散的肉块；分割之后又合并成完整的身体，再次被分割。如此在亿万年的时间里，无数次地分割、合并，刹那刹那感受惨烈无比的痛苦。这完全是由五取蕴中熏入的苦苦种子在果位五取蕴上成熟时，接连不断所引发的。

再思惟无间地狱之苦：大火从几百由旬之外铺天盖地而来，有情被烧得不见身形，只能从哀嚎声中了知一团团火焰竟是一个个有情。这样的苦难须持续一个中劫之久，期间没有一刹那的停歇。

其实，外界并没有无间地狱，一切都是从五取

蕴中涌现出来的。当众生取受无间地狱的五取蕴时，就会刹那不断地显现这样的漫天大火，色身显现为炽热的火焰，一切支分都感受着猛烈焚烧之苦，如此整整焚烧一个中劫。这就是地狱五蕴显现出来的极大苦相。

如此逐渐思惟地狱之苦，我们就会明白：世间最大的苦源不在他处，唯是自身这个看似微小的五取蕴，它所制造的痛苦之多、之深、之广、之漫长，可谓无与伦比。世上再没有比五取蕴更大的苦苦器，它制造痛苦的能力远远超过原子弹、地震、海啸、瘟疫等。若欲观看痛苦的惨剧，五取蕴即是展示痛苦最大的场所，它既是能容纳无量苦苦种子的容器，又是能变现无量苦难的反应堆。然而，凡夫却认为其自性是安乐的，千方百计地爱执、美化、保护它，这是何等颠倒愚痴！我们为何要贪执万苦之源而不猛然觉醒呢？

以上略举数例，必须如此具体思惟三恶趣、人道等的各种苦苦，并且一一归到五取蕴上，深刻认识五取蕴是可怖的苦苦器。

再观察上界天人的状况。欲界天人长年享受五

欲，似乎极其快乐，可是享乐的每一刹那，都在埋藏未来坏苦的种子，就像极其漫长的吸毒一样，无数个刹那都在贪执五欲中度过，一再蓄积贪执的力量。

在智者看来，这是让人心生悲悯的情景，因为越享受，就越增上贪执，将来失去时也越痛苦。等到天界生涯如梦醒般即将结束时，天人一方面对堕落万分恐惧，一方面又怀念过去，无比感伤。佛菩萨说，天人临死前的最后七天，就像七百年那样漫长难熬，他们恐惧堕落之苦，相当于地狱之苦。

这一切坏灭之苦从何而来呢？就是从五取蕴而来，所有感伤、失坏、堕落诸苦的源泉，即是五取蕴。由于贪执的缘故，当衰变来临时，种种哀愁、恐惧便从五取蕴这个苦源中顿时涌现。所以，五取蕴本是最巨大的坏苦之器。

就像这样，应对人天各种暂时的快乐，具体思惟其坏苦性，并且一一归结到五取蕴上，认定它是充满坏苦种子并能出生无量坏苦的容器。

《增一阿含经》中，佛问比丘：你们在流转生死中，因苦恼悲伤流下的眼泪多，还是恒河水多？

比丘答：我们观佛所说，历经生死流下的泪水

超过恒河之水。

佛说：善哉！善哉！正如你们所说，你们在生死中流下的泪水多于恒河之水。为什么呢？因为在生死长夜中，对父母、姊妹、妻子、五亲和各种所爱之人的追慕悲恋，不可计数，为此所流的泪水也无法衡量。所以，比丘应当厌离生死。

佛又说到，众生在生死之中所流的鲜血比恒河水还多。同样，我们在生死中被砍截的身肢、头颅等堆积起来高过须弥山，我们喝过的烊铜水汇集起来超过四大海，我们走过的利刀道延展开来不见边际，我们有过的忧悲苦恼若有形相，即便虚空界也无法容受，而这一切都是从五取蕴产生的。

结合此生的痛苦来思惟：自他身心上所受的各种竞争之苦、失败之苦、离别感伤之苦、求不得之苦、衰老疾病之苦、被怨敌损害之苦、失去美满等痛苦，都是从取蕴身出生的。

想想自己未来将会如何？若未发起出离心、没有通达空性，也没有求生极乐的真切信愿，则五取蕴不会自动了结，依缘起规律，仍将继续迁流下去。在显现一期蕴身的同时，又会积聚无数取受后有蕴

之因，如此生生死死，无止境地漂泊，将无数次地感受各种六道之苦。

明白了五取蕴中蕴藏着无量恶趣等苦种，未来还将不断种下新的种子，我们会惊叹轮回是何等复杂、漫无边际。倘若再不对五取蕴生起厌离，仍旧愚痴贪执，则将永沉苦海。

综上所述，当认识五取蕴是地狱苦器、饿鬼苦器、旁生苦器、修罗苦器、人苦器、天苦器。若进一步细分，则是：等活地狱苦器、黑绳地狱苦器乃至无间地狱苦器，八寒地狱苦器、十六近边地狱苦器、每一地狱中一一支分苦器；外障饿鬼苦器、内障饿鬼苦器、特障饿鬼苦器，细至每一支分、每一刹那饿鬼苦器；人中生苦器、老苦器、病苦器、死苦器、爱别离苦器、怨憎会苦器、求不得苦器，细至每一支分、每一刹那苦器；天人五衰苦器，死堕苦器，欲乐、定乐坏苦之器，细至每一支分、每一刹那天人苦器。

因此，五取蕴是苦苦器、是坏苦器、是行苦器。三有诸苦，归根结底，就是五取蕴苦。如果没有真正厌离五取蕴，则真实求解脱之心必定无从发起，

而且对有情流转生死也无法引生大悲。因此，对于趣入大小乘而言，深入观察五取蕴的苦性而发起厌离，极为切要。

以上通过第三观，应当了知：五取蕴是装满无量痛苦的大仓库、是刹那刹那显现痛苦的河流。

丙四、无我观分二：一、真实观修　二、观修之量

丁一、真实观修分二：一、蕴上无我　二、依蕴假立我

戊一、蕴上无我

【在这一观想的相续快要消失之时，则通过前面三种观察所引的定解再来认识：仅仅是对所作五蕴无常、多体、痛苦的自性，妄计为补特伽罗、人我、自我而已，对此，所谓的补特伽罗、人我、自我的自性，任何成立的也没有，如同明眼者眼前的盘绳上无有花蛇一般。】

比喻：盘绳上没有花蛇。由于无明而将盘绳误认为花蛇，其实绳上无蛇，因为二者法相完全不同。

意义：通过前三种观察，可以认定所作五蕴是无常、多体、痛苦的自性，而人我是一体、恒常、自在的，因为二者法相不同，所以五取蕴上本无微尘许的人我成立。

一、以多体观认识没有一体之我

由多体观可知，蕴为色受想行识的积聚，其中色等又有多种分类。如果蕴是我，则我应成多体，与我一体无分的法相相违。

具体而言，色有三十六种不净物，如果色是我，应成我是三十六种多体法，则与一体之我相违。或观：表皮不是我，毛发不是我，肌肉不是我，血液不是我，心等内脏不是我，大小便不是我，依此推求，每一种不净物都不是我，多种和合也不是我。

进而更细分至极微尘：如果色是我，应成有多少极微尘，就有那么多的我。从五界观察：地界坚硬、水界湿润、火界暖热、风界动转、空界无碍，体性各不相同。如果五界是我，应成我是五种异体之法，或者坚硬非我、湿润非我乃至无碍非我，每一界皆非我，五界聚合也不是我。

心法方面，受分成苦、乐、舍三类，每一类又可按所缘境分成多体。如果受是我，则受有多少，我也应有多少，其余想、行、识三蕴也应如是观察。

二、以无常观认识没有恒常之我

由无常观可知，由因缘所作的五蕴是刹那灭的

自性。如果蕴是我，我也应成刹那性，则到后一刹那时，前一刹那的我已经灭尽，此与“我”恒常不变的法相相违。因此，蕴上本无恒常之我。

三、以苦观认识没有自在之我

由苦观可知，五取蕴唯随业与烦恼他自在转，完全受他法——业惑所支配，因此毫无自主性。

而且，显现果报五蕴的同时，又起惑造业，取后有的五蕴。因此，只见由惑业生苦，苦中又起惑业，因位果位都唯蕴无我。

戊二、依蕴假立我

【以智慧眼能观见：除了仅仅是对微尘和刹那的相续及聚合之蕴，不观不察假立为我之外，并没有所谓“我”的自体。】

比喻：对土、木、砖、瓦等聚合，假立房屋的名称。

本来，除了以土、木、砖、瓦等因缘积聚之外，并没有一体、恒常的房屋，但在不观察时，可以对这一合相假立“房屋”之名。

意义：对微尘和刹那的相续及聚合的五蕴假立

为我。

分别来说：在某一刹那时，是对无数微尘和这一刹那的受想行识，不观不察假立为“我”；从时间的前后来看，是把色心二法的刹那相续，不观不察假立为“我”。因此，“我”只是假名，并没有自体。

以下认识：假立补特伽罗的名称差别

根据五蕴所处的阶段、状态等，可以安立各种人我的名称，然而除了对五蕴假名安立之外，本无人我的实体成立。

例如：对于造作时的五蕴，假立作者之名，可以说农民、陶工、司机等；对于受用苦乐时的五蕴，假立受者之名，可以说受苦者、享受者等；对于修行佛法时的五蕴，假立观行者之名，可以说闻思者、念诵者等。

从阶段上看，五蕴处在具有杂染法的阶段，对其安立“具杂染补特伽罗”的名称，处在具有清净法的阶段，说他是“具清净补特伽罗”。安住杂染或清净的相续又可以分成许多类别，比如：按照安住杂染的下、中、上三品的差别，可分别称为“具下品贪欲者”、“具中品贪欲者”、“具上品贪欲者”；由

安住清净的下、中、上品，可安立“获得下品道者”等名称。

依此类推，可以命名地狱众生、饿鬼众生等六道补特伽罗，资粮道行者、加行道行者、胜解行地凡夫，声闻、缘觉、菩萨、如来，以及每一类中的各种差别名称。

总之，对应五蕴的各种差别，而假立种种补特伽罗的名称。所以，除了假立之外，并没有一种实有的补特伽罗，名称所指的实际是多体、刹那、苦性的五蕴。

丁二、观修之量

【一般而言，无我是主要的所证，但此处不必单独着重强调它，因为对于三种观察着重抉择观修，以其修习力便能轻而易举地认识无我。】

“无我是主要的所证”，这是突显“证悟无我”的重要性。道的根本是证悟无我的智慧，拥有她就能灭我执、断烦恼，从轮回中解脱，因此是“主要所证”。

为何此处不单独强调“无我”呢？因为以前三

观为能生因，就会产生第四观。所以，对多体观、无常观、苦观着重抉择观修之后，便极易认识无我，这是水到渠成之事。

【对此，也是在无我的定解尚未消失之间，须要修习。】

在产生“无我”定解之前，需要依靠多体观、无常观、苦观来引生定解。已生定解之后，就要安住定解，乃至定解没有消失期间，持续不断地串习。

以下宣说不能安住时的做法。

丙五、总说观修的方法及要求

【当要产生其它分别念时，不要让心跟随这些念头，应当如前再从观察五蕴为多体开始，心中不断地依次修习，由此心中对每个所缘都要做到非常确认而修习。】

当无我的定解无法持续，而将生起其它分别念时，不要跟随分别念走，应当如上依次再做多体等四种观察，观修时对每种所缘境都要非常明确。

【（在此期间，）有时观察自相续之蕴，有时观察他相续之蕴，有时观察总的有为法，这样三种，随自己心里适合哪一种而观察。】

观修四观时，观察对象可以是自相续的五蕴、他相续的五蕴或总的有为法，具体应当根据自己的情况灵活运用。

乙三、结行引导

【起座时回向善根，并在放松的状态中休息。】

从六个方面理解回向：

一、回向的必要；二、回向的体性；

三、回向的善根；四、回向的对象；

五、回向的目的；六、回向的方式。

一、回向的必要

（一）不回向的过患

如同攒到钱就应存入银行，不储存而随便乱放，很容易被偷。同样，所作善根若不及时回向，则极易被违缘损坏。

损坏善根的因素，具体有四种——嗔心、宣扬功德、生后悔心和颠倒回向。

1、如果不回向善根，一旦生起嗔心，就会毁坏善根。如同面粉放在风口，会被大风吹走一样，善根的面粉也会被嗔心的大风吹散。

2、宣扬、炫耀自己所作的善法，也会损坏善根。当然，为了劝导别人行善或者让他直接、间接随喜，宣说自己所行的善法，不会毁坏善根。例如：为了发动念诵观音心咒一亿遍，而说自己念诵了多少观音心咒等。但是，如果动机是想求得美名，则会损坏善根。

3、对所作的善根生起后悔心也会损耗善根。例如：已经发愿不杀生、不偷盗，但后来遇到一些困难时，就想要吃肉而杀生，或者对财物生起贪心而欲偷盗，心想：我以前不该那样发愿。像这样对过去所发的善愿生起后悔心，则会毁坏以前的善根。

相反，若对已造的罪业猛利追悔，也能损坏罪业种子，比如具足四力而忏悔。

4、颠倒回向。例如，稍微修积了一些善根，心里颠倒回向：以此善根愿仇家倾家荡产、横死短命、事业失败等，如此将摧坏善根。

（二）回向的利益

如法的回向不但能令善根不损坏，并且能令增上广大乃至无穷无尽。

《慧海请问经》云：“水滴落入大海中，海未干

涸其不尽，回向菩提善亦然，未获菩提其不尽。”《菩萨藏》中也说：“具慧菩萨即使以少许布施也能成办巨大善根，因以智慧摄持、以回向力之故，致使善根增长无尽。”

由于上述原因，行持任何一种善根时，不能不回向及颠倒回向，应当如理如法地回向。

二、回向的体性

对所作的善根，不是有口无心，而是诚心想把善根布施给一切众生的善心，就是回向。

三、回向的善根

包括此座所修的善根在内，合集自己和他人过去、现在、未来所积累的一切善根。《华严经》云：“众生一切善，过去现未来，回向普贤地，愿皆获善妙。”

对此，不能想：“我这座修得不好，没有多少善根可以回向”。须知，即使一座之中只有一次如理作意，自己若能以清净的意乐摄持如法回向，功德也非常巨大。

四、回向的对象

自他三世所积累的善根应回向给谁呢？不应只

回向给自己，而应回向尽虚空界的一切有情。

有人想：好不容易才积累的一点善根，如果都送给他人，自己一无所有，对自己有何利益呢？

这种想法是错误的。实际上，对一切众生越能布施、越能回向善根，自己所积累的善根反而越殊胜、广大，不可能回向得越多，自己所得的越少。比如：为十人回向的善根，大于为九人以下回向；为二十人回向的善根，是为十人回向的两倍；为四十人回向的善根，是为十人回向的四倍。依此衡量，为了天边无际的众生回向，善根也是无量无边。当然，只为自己一人回向，善根也不会空耗，但其果报只能成熟一两次，不会成熟无量次。所以，不论作何种善根，都应布施回向一切众生。

五、回向的目的

我们是为了什么而回向善根呢？不是为求今生的衣食住行、来世的人天福报等小利，也不是为求小乘阿罗汉的果位，唯一是为求自他有情同成佛道而回向。《中般若经》云："须菩提，此善根唯一回向佛地，不回向声闻缘觉及其他地。"

《宣说文殊刹土功德经》中说："诸法依缘生，

住于意乐上，何者发何愿，将获如是果。”我们如何发愿，就会现前如是果报。若具回向无上菩提的欲乐，则能极大地转变善根，其作用极大，就像点金剂能使普通的铁块转变成黄金一般，以此欲乐心可使善根成为成就无上菩提的正因。因此，善根是否回向无上菩提，差别极大：若能具此回向，则成为无上菩提之因；否则，就只是一般的善根，果报成熟一次便会灭尽。

哲贡觉巴仁波切说:“二资如意宝,若无发愿拭,不生需求果，故当勤回向。”福慧二资粮的如意宝，如果没有以发愿擦拭，则不能出生所需的妙果，故应精勤地回向。

六、回向的方式

（一）如梦如幻的回向

从如虚空般入定不动摇的境界中出定之后，以大悲如幻化般显现，通过三轮无缘的智慧摄持，回向三世积累的一切善根，使其成为无上菩提之因。

所谓三轮，即回向的善根、回向者、回向的所缘境。以证悟三轮无缘的智慧所摄持的回向，称为无毒回向。相反，被三轮执著染污的回向，即是有

毒回向。《般若摄颂》云:“佛说如食杂毒食，缘于白法亦复然。”

（二）随学诸佛菩萨而回向

一般凡夫很难真实行持无毒回向。那么，对于初学者是否有一种容易行持、具大利益，而且类似于诸佛菩萨所作的回向呢?

答案是肯定的，方法是按《八十八佛忏悔文》所说:“如过去、未来、现在诸佛所作回向，我亦如是回向。”即心中作意:三世诸佛如何回向，我所积累的善根也如是回向。在这一观想中，已含摄了所有回向的内容。

在此回向的基础上,可以再作一些特殊的回向。比如:回向某些教派的佛法兴盛广大，自己的上师或各宗派的高僧大德长久住世，或者为自己的亲朋好友等回向。回向时最好直接说出他们的名字。

具体应念诵哪些回向文呢?应当念诵《普贤行愿品》或《极乐愿文》等，这些是具有不可思议加持的圣者谛实语。总之，应当按成就者的谛实语来回向。

如果时间不够或者不识字，至少也要念诵“文

殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然”等两颂，即：文殊、普贤如何回向善根，我也像他们一样回向善根，我现在回向善根，是为了成就三世诸佛所称赞的普贤行愿。如此即能成就大乘如法回向善根的功德，这也是龙树菩萨的教言。

以上一座修法的善根以回向、发愿印持，称为结行回向殊胜。

大多数人都知道发愿、回向的重要性，也会如理如法地回向，但也有人没有好好地回向。比如，有人去拉萨朝拜觉沃佛，到了大昭寺的佛殿，见到当年释迦佛亲自加持、与佛无二的觉沃佛像，只是用头碰一碰佛像，然后上下观看，敲敲门口的大铃杵，而没有如理如法地发愿、回向。

同样，在一位大德或上师面前，或在具有佛陀身口意所依的殊胜加持品前，或者到了殊胜的佛教圣地，如果只是拿着相机拍照，而未如理如法地回向发愿，则十分可惜。因为我们平时不易遇到殊胜的对境、积累大的善根，一旦有机缘积累少许，若不重视回向，则极易被四种颠倒的因缘毁坏。所以，对发愿、回向，首先要善加了解，了解之后，即应

随学诸佛菩萨、传承上师，好好地回向。

甲三、修法旁支及撰文缘起

一、座间修行

虽然下座可以做礼拜、转绕、读诵等善法，但此处座间修法主要有三种。

（一）于所缘行相修心

入座正修时，一心专注于所缘境，就像猛火把铁烧得通红一样。但如果下座后，在很长的时间当中，让心随便缘其它所缘境散乱、放逸，则观修的势力会被消减，就像通红的热铁离开火后又冷却变黑一样。

所以，座间应当做一些能辅助入座观修的助行，即须阅读显示“多体、无常、痛苦、无我”四种法义的经论、教言，如开示苦谛、四法印、四念处等的经论。这样在座间散乱的状态中，内心还能忆念观察多体、无常、痛苦、无我，则对入座正修可起到辅助作用。

（二）护持戒律

座间应按学处内容，努力守护好所受的戒律。

（三）积资净障

从多方面积累资粮，以四对治力忏悔自己的罪障。

二、正修时间安排

每天应在早晨起床、上午、下午和初夜，分四座观修。也就是：天初亮时，起床修第一座；上午十点左右，修第二座；下午三、四点钟左右，修第三座；夜晚八点左右，修最后一座。

因为在这些时段中分别念较少，心容易安静下来投入观修，所以选择在这些时辰入座。

如果事务多、时间少，可减少到早、晚修两座，或者根据实际情况，安排每天观修的座数与时间。

三、观修四法的时间等

观修四种观法的时间分为两个阶段来说：

（一）四观熟练的阶段；（二）四观未达熟练的阶段。

如果对四观修习纯熟，就应在一座之中依次观修多体、无常、苦、无我，在前一观的相续快要消失时，转到下一观。一轮结束后，又从多体观开始，这样轮番观修。

若初学者最初无法在一座中修完四观，就需循序渐进，在一个阶段中用若干天观修一个内容，譬

如安排一段时间观察多体。一般人执色蕴或识蕴为一体的习气比较坚固，故应在这两方面多花时间观修，比如：分别用十天观修色蕴、识蕴为多体，用七天观修其它三种蕴为多体。如此，对每一观中每一分的内容，都应按引导文所说如理观修，观至一定量时，再换观修的内容。

等到四个观法依次串习纯熟时，再综合起来，于一座中一次性地修习四观。

【又入座之后，如同野火炽燃一般，观修之轮不停地转动，令心无机会产生无意义的分别念，而尽力护持好相续。】

“野火炽燃”，比喻连续不断。草原上着火时，火焰接连不断地从一根草蔓延至另一根草。我们入座观修时也应如此，心识不断缘着观修的内容转动，不让无意义的分别念产生，尽力护持好相续。

【如果其间心生疲倦，则什么也不想，空荡荡地放舍而休息。】

如果内心疲倦、没有心力观察时，就放舍下来，什么都不想，让心自然放松地休息。

【又起心动念时，应当再三这样想：生起其它无意义的分别念有什么用呢？对于如理作意的方面应当用心。】

这是教我们杂念生起时对治的方法。

起心动念时，要反复这样想：生起无意义的分别念，对自己没有任何利益。无始以来，众生由于颠倒邪念而数数轮回，现在如果仍然随着分别念走，则将无法脱离生死。一次非理作意就是一次生死的因缘，一次如理作意就是一次趣向解脱的因缘，故应在如理作意方面善加用心。

【由此，某时一缘专注时，将会无勤产生强大的定解之力，并且在心散逸时的座间，心中也会自然浮现出前面观想的内容，而成就大的义利。】

这是说专修的作用。

如果能缘一个所缘境，持续不断地专心观修，当观修的力量积聚到一定程度时，就会无勤引生强大的定解力；而且，这种串习的影响力会延续到座间，即在下座五根外散时，心中也会自然浮现座上观想的内容。

【以上这些经藏中的修行次第，不论智愚都不难了

解，除了这唯一具有大义的串习之外，不必观待理论上的寻思勤作。如果加以串习，则能通达诸法的扼要。】

这是教诫要依法实修。

本文中所说的源自经藏的修行次第，并没有艰深难懂之处，关键是要持续不断地串习，这是具有极大意义的。为什么呢？因为一切都是由串习而成：我们缘五取蕴产生常乐我净的邪执，这是由无始以来颠倒串习所造成的，现在要反过来遣除邪执，同样要持续地串习，一旦串习到量时，无需勤作心中自然任运显现五蕴支离破碎的行相，由此即能强有力地压制烦恼。

相反，如果不实际串习而仅仅停留在口头上，说食数宝是不会获得真实受用的，在面对轮回的境现时，仍将颠倒地执著常乐我净而积集轮回的习气。所以，没有精勤串习，没有熟练四种观法，单凭口上说说是无法胜过颠倒习气的。

【故而对此：

言不为主修为主，若修不语心内知，

不修仅说如鹦鹉，故应如此而观修。】

“说”不是主要，“修”才是主要。若能修持，即使不说，心中也会明白法的内涵，如人饮水，冷暖自知。反之，没有真修实证，只是口中重复文句、夸夸其谈，这和鹦鹉学舌没有两样。所以，应按引导文循序渐进地如法观修。

【班玛江称诚劝请，并献纸等作助缘，

麦彭尊者以略义，一饮茶间而挥就。】

此颂介绍撰写本文的缘起。

因为班玛江称劝请并奉献纸等成就助缘，全知麦彭仁波切在喝一碗茶的时间当中，以意义简略的方式快速写完了这篇引导文。

【茫嘎拉！】

净心法要思考题

1、请具体解释《净心法要——别别观修之轮》。

2、产生烦恼的因缘有哪些？以何为主？如何对治？

3、请以《宝性论》的教证，具体阐述“所有三有诸过患，自心烦恼力所生”的涵义。

4、如何从观察色蕴的角度，以多体观、不净观对治贪欲？

5、如何从观察支分和身体是一体或他体的角度，证成身体没有真实自性？

6、分别说明受蕴、想蕴、行蕴、识蕴的定义。

7、分别以多体观举例层层剖析受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，并且说明还可从哪些不同角度进行分解。

8、如果有为法不是刹那灭，有哪些过失？并请举例说明。

9、从空间和时间的角度观察，如果有情蕴身不是刹那灭有何过失？

10、有人说：“石头等坚硬物在遇到铁锤等违缘时才会毁灭，在此之前一直安住，因此不是刹那

灭。”对此如何以理证破除？

11、如何以理证成立，凡是因果所摄之法必定是刹那灭？

12、本法要分别从哪些角度、如何抉择粗无常？

13、分别从三苦及六道诸苦的角度，举例说明五取蕴为众苦所依及根源。

14、如何通过观察蕴和我的关系成立唯蕴无我的观点？

15、如何遮破“我”是常、一、自在的体相？为何遮破常、一、自在等体相就能破除对自我的执著？

16、请举例说明五取蕴是苦，完全受业惑所支配，没有自在性之我。对此，有人说：“既然如此，那么如何成立修道解脱？这和宿命论有何不同？”请以教理遣除此疑。

17、请以比喻说明观修四种观法分别应达到的量。

18、“若见如雨似瀑流，亦如无人之空屋，即应安住此定解，乃至未散此中住。”请以颂中的比喻对应意义，说明前三种观法和无我的关系。

19、举三例说明，应如何在日常生活中观修无我？

20、具体阐述四种观法观修的方法、要求及作用。

21、解释颂词：

总之此四观察门，舍置非理作意后，
观察之轮无间转，如观察量定解生。
于此种种所缘境，心识清晰而游履，
应如烈火之燎原，相续不断逐一转。
于我往昔诸时中，非理作意诸邪念，
念念迁转之此位，其上安置观察修。

22、请说明串修四种观法在相续中总的必须达到的量。

23、解释颂词：

远离烦恼波浪故，此时意海已澄清，
似彼圣者自在境，触及寂止三摩地，
心于安住寂止中，内观心性胜观起。
此为三乘诸行者，最初共同入门道。

24、请说明观修此法的必要。

25、解释颂词：

初以分别观察力，摧破引生烦恼相，
了达诸蕴空性后，离于三界之希愿。
此后依次诸缘相，极为寂灭之空性，
所断能断悉无愿，当离一切边执贪。

无贪大悲之贪相，法界空中如鸟翔，
无畏游戏三有中，获得佛子圣果位。

26、为什么说此法是止观的前行？

27、解释颂词：

开演大乘四法印，八万四千法蕴宣，
经云此二功德等，故于此义善修习。
若尔等同如理修，十亿经藏义要故，
无劳即得深广慧，修者当成速解脱。

净心引导思考题

1、本引导中，加行引导有哪些方面？其中修七支供的必要是什么？为什么要按《行愿品》修七支？请依《行愿品》颂词具体解释七支。

2、请解释祈祷的对境、必要、内容与条件。

3、为何说三宝是修法最殊胜的助缘？对此你有何体会？

4、请详细解释三殊胜，并且具体解释加行殊胜的意义。行善时以三殊胜摄持有何必要？有无三

殊胜摄持有何差别？为什么会有此种差别？

5、为什么说以追求现世圆满的发心行善属于不善？又为何不应以下品善心为足？

6、请说明上品善心的真实体相。

7、如何遣除“如果利他就无法利己”的担忧？

8、请按本引导文说明，如何对五取蕴进行多体的观修？

9、有人认为“依靠多体所组成的五取蕴可以感受快乐、享受生活，所以五取蕴有利有弊，不能一概否定。”对此你是如何理解的？

10、按《瑜伽师地论》所说，应从哪些角度观修界的差别？并且分别说明所应思惟的具体内容。

11、现代外科医生熟知人体的各个器官，比谁都了解人体是由各种不净物所组成，而且他们每天现见这些不净物，但为何他们的贪欲、傲慢并未因此而减少？这提醒我们在观修时应注意什么问题？

12、解释颂词：

诸色如聚沫，诸受类浮泡，诸想同阳焰，

诸行喻芭蕉，诸识犹幻事，日亲之所说。

13、有人怀疑："瓦瓶遇到铁锤之前一直不见有变化，只是到了第一百刹那才被铁锤砸碎，因此它是最初不灭，后时才毁灭。"应当如何遣除此种疑惑？

14、"瓶子等并非自然灭，它是遇到了铁锤等灭缘才造成毁灭的"，请说明这种观点有何过失。

15、请以理证并举例说明"某法是生起变异的因缘，而不是诸行断灭的因缘。"

16、有人认为"能量既然守恒，就不应是刹那灭。"对此你是如何理解的？

17、有人认为："因为识是观待因缘而生，比如，听一首十分钟长的乐曲，耳识也会持续十分钟，直到音乐声停时，耳识才灭，所以不能一概决定识是常或者无常。"对此观点你是如何剖析的？

18、请阐述刹那灭与相续的关系。

19、粗无常已经给我们带来了许多痛苦，比如房屋倒塌、亲人离世等等，而现在又要了解细无常，知道后是否会更添痛苦？请说明观修细无常的必要。

20、如何由观察无常而认识五蕴的本性?

21、说说你在日常生活中是如何观修无常的?

22、现在的人也知道时光稍纵即逝，所以认为更应该及时享乐，见到粗无常尚且如此执著，若再观修细无常，是否会更加执著?对此请以正理加以分析。

23、对三受安立三苦的理由是什么?并且举例说明。

24、三苦各自所包含的内容有哪些?本引导文中行苦的范围和《广论》所说有何不同?是否矛盾?为什么?

25、凡夫对于三苦的感知有何差别?说说你对三苦的感知。

26、结合亲身感受，举例说明常人以苦为乐的错误认知有哪些?造成这种误区的原因是什么?

27、为什么所有的刹那都是苦因?俗话说“苦尽甘来”,现在所受的苦为何不能成为未来快乐的因呢?

28、举例说明如何对取蕴身观修三苦?

29、结合自己的生活，说说当生起三种受时，你是如何运用苦观的?

30、回向的必要是什么？

31、损坏善根的因素有哪些？为何以这些因素会损坏善根？

32、如法回向的方式有哪些？凡夫应随学何种方式？如何回向才能具最大利益？